R

P. lath. 1129 m

Schatzkästlein

BIBLIOTECA
REGIA
MONACENSIS.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

R

Diätetisches Schatzkästlein.

Eine

Sammlung

bewährter Erfahrungssätze und Vorschriften

über

Lebenserhaltungs- und Verlängerungskunde

nach

Fr. Hoffmann, Tissot, Faust, Joerdens, Hildebrandt, Mai, Hufeland, Lenpoldt, Wildberg, Tiedemann, Feuchtersleben, Heinroth und vielen Andern

zur Beherzigung

für

Jung und Alt.

Nördlingen.

Druck und Verlag der C. H. Beck'schen Buchhandlung.

1842.

266. B

Diätetisches

Schatzkästlein.

Ein

Taschenbuch

für

Freunde

eines gesunden, frohen und langen Lebens.

Mit einer Sammlung von sittlich-religiösen Denksprüchen und einem ausführlichen Sachregister.

Nördlingen.

Druck und Verlag der C. H. Beck'schen Buchhandlung.

1842.

R

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Einen reinen Trunk und gesunden Bissen,
Ein frommes Weib und gut Gewissen
Sammt einem seligen End' aus diesem Leben
Woll' uns Gott in Gnaden geben!

Nach Cheyne.

Vorwort.

Die Tendenz des diätetischen Schatzkästleins ist eine allgemeine, nämlich durch bewährte, d. h. anerkannt wahre Grundsätze über die Gesundheitspflege des Geistes und Körpers unsere gegenwärtige Generation ohne Unterschied des Alters und Standes auf den einzig richtigen Weg einer gedeihlichen und ersprießlichen Lebensordnung zurückzuführen; ich sage zurückzuführen, weil man von dem wahren Weg der Diätetik leider abgekommen ist.

Hiezu wurden nun die ersten und besten Autoritäten älterer und neuerer Zeit zu Rathe gezogen und außer Hippocrates,

Celsus, Sydenham, Fr. Hoffmann, Tissot, Essig, Faust, Pitschaft, G. H. v. Schubert, v. Feuchtersleben und mehreren Anderen, namentlich folgende Schriften benützt:

1. J. H. Joerdens: Ueber die menschliche Natur und die Mittel, ein hohes Alter zu erreichen. 2 Bände. Leipz. Göschen. 1797.

2. Baco v. Verulam über die Lebensverlängerung; übersetzt und mit einigen Anmerkungen begleitet von Ch. A. Struve. Glogau. Pünter. 1799.

3. C. Wolfart: Ueber den Genius der Krankheiten. Frankfurt a. M. Guilhaumann. 1801.

4. G. F. Hildebrandt: Taschenbuch für die Gesundheit. Erlangen. Heyder. 1820.

5. F. A. Mai: Die Kunst, die blühende Gesundheit zu erhalten, und die verlorne durch zweckmäßige Krankenpflege wiederherzustellen. 2 Theile. Mannheim. Löffler. 1820.

6. G. Cheyne: Der Weg zur Gesundheit. Nach dem Englischen bearbeitet von Dr. N. H. Julius. Leipzig. Rein. 1823.

7. de Valenti: System der höhern Heilkunde. Elberfeld. Hassel. 1826.

8. J. M. Leupoldt: Eubiotik oder Grundzüge der Kunst, als Mensch richtig, tüchtig, wohl und lang zu leben. Berlin und Leipzig 1828.

9. C. F. C. Wildberg: Handbuch der Diätetik für Menschen im gesunden Zustande. Leipzig. Cnobloch. 1828.

10. Ch. W. Hufeland: Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern. 2 Theile. Berlin. Reimer. 1832.

11. Fr. Tiedemann: Untersuchungen über das Nahrungsbedürfniß, den Nahrungstrieb und die Nahrungsmittel des Menschen. Darmstadt 1836.

12. J. C. A. Heinroth: Orthobiotik oder die Lehre vom richtigen Leben. Leipzig. Tauchnitz. 1839.

Die mit einem Sternchen bezeichneten Aphorismen sind mit Ausnahme weniger, die unbekannten Verfassern angehören, vom Herausgeber dieses Werkchens, einem praktischen Arzte, der sich seit einem Decennium mit besonderer Vorliebe für das Gebiet der Diätetik interessirte.

Geschrieben im Juli 1841.

Bayerische
Staatsbibliothek
MÜNCHEN

Inhalts-Uebersicht.

Erste Abtheilung.

Seite.

Von dem meisterhaften Bau des menschlichen Körpers und dessen zweckmäßiger Thätigkeit zur Erhaltung der Gesundheit. Nebst einigen allgemeinen diätetischen Grundsätzen und Lebensregeln 1

Zweite Abtheilung.

Allgemeine Vorschriften für die Erhaltung des leiblichen Lebens durch Nahrung mit besonderer Rücksicht auf die verschiedenen Arten der Speisen und Getränke . 27

Dritte Abtheilung.

Verhaltungsregeln gegen die äußern Einflüsse der Luft und Witterung mit besonderer Rücksicht auf die Lage und Beschaffenheit der Wohnungen 125

Vierte Abtheilung.

Vorschriften zur Erhaltung der Gesundheit durch eine zweckmäßige Bekleidung 150

Fünfte Abtheilung.

Seite.

Diätetische Vorschriften in Bezug auf die Funktionen einzelner Organe und Gebilde unseres Körpers mit Rücksicht auf die Cultur der Haut durch Reinlichkeit und Bäder 161

Sechste Abtheilung.

Diätetische Vorschriften in Beziehung auf körperliche Bewegung, Thätigkeit und Ruhe, Schlaf und Wachen 185

Siebente Abtheilung.

Von dem Einflusse einer richtigen Erziehung, sowie eines geregelten Denk-, Gemüth- und Thatlebens auf Gesundheit und Wohlbefinden mit Rücksicht auf das sittliche, häusliche nnd gesellige Leben der Menschen 206

Achte Abtheilung.

Seelendiätetik in Lehren und Denksprüchen ächter Weisheit und Tugend, nebst einer Auswahl biblischer Kernsprüche zur Stärkung des Glaubens, der Liebe und der Hoffnung 292

Erste Abtheilung.

Von dem meisterhaften Bau des menschlichen Körpers und dessen zweckmäßsiger Thätigkeit zur Erhaltung der Gesundheit.

Nebst einigen allgemeinen diätetischen Grundsätzen und Lebensregeln.

1.

Durch die ganze Natur weht und wirket jene unbegreifliche Kraft, jener unmittelbare Ausfluß der Gottheit, den wir Leben nennen. Ueberall stoßen wir auf Erscheinungen und Wirkungen, die ihre Gegenwart, obgleich in unendlich verschiedenen Modifikationen und Gestalten, unverkennbar bezeugen, und Leben ist der Zuruf der ganzen uns umgebenden Natur. Leben ist's, wodurch der Stein sich ballt und krystallisirt, die Pflanze vegetirt, das Thier fühlt und wirket; aber im höchsten Glanz von Vollkommenheit, Fülle und Ausbildung erscheint es in dem Menschen, dem obersten Gliede der sichtbaren Schöpfung.

Hufeland.

2.

Herrlich, schön, zweckmäßig, wirksam und dauerhaft hat der allgütige und weiseste Schöpfer die Hülle des menschlichen Geistes, den Körper, gebaut und mit allen jenen zum frohen Lebensgenusse nothwendigen Hilfsmitteln, mit allen Werkzeugen ausgerüstet, welche zur Anfachung und Unterhaltung der Lebensflamme, zur Zubereitung des ernährenden Stoffes, zur Absonderung nützlicher und zur Ausscheidung unbrauchbarer, schädlicher Theile von Nöthen und unentbehrlich sind. Wir mögen entweder nur das bloße Gerippe des menschlichen Körpers oder dessen Bekleidung mit Fleischbüscheln, mit Gefäßen und ihren Säften, mit Nerven, Bändern, mit Lebens-, Verdauungs- und Sinnes-Organen, mit Ausleerungs- und Fortpflanzungsgebilden betrachten, so finden wir allenthalben die unverkennbarsten Spuren der Allmacht, Weisheit und Güte des anbetungswürdigen Schöpfers, Erhalters und Wohlthäters der belebten und leblosen Natur.

Mai.

3.

Bei einer so vortrefflich eingerichteten thierischen Haushaltung, bei einer so übereinstimmenden Thätigkeit aller einzelnen Theile zur Erhaltung des Ganzen, ist es beklagenswerth, daß der größte Theil der Menschen, besonders die durch ihr Kraftgefühl verführte feurige Jugend, oft mit

unbegreiflichem Leichtsinn auf ihre Gesundheit mit Unmäßigkeit in jedem sinnlichen Genusse losstürmt und die schönste Anlage zur dauerhaften Gesundheit, die Hoffnung eines langen Lebens untergräbt und frühzeitig verwüstet. Der Mensch kann vor allen übrigen Thiergeschlechtern unter jedem Himmelsstriche leben und gedeihen, wenn er der Vernunft mehr als der Macht der Sinnlichkeit gehorcht. Würden die Menschen der vortrefflichen Geistes- und Körper-Diät des Evangeliums folgen, so würde das Heer menschlicher Krankheiten um Vieles gemindert werden. Stolz, Unmäßigkeit und Wollust, diese Quellen des menschlichen Elends, geben den Aerzten Verdienst und dem Todtengräber Beschäftigung.

Mak.

4.

Es ist erstaunenswerth, wie mannigfaltig und in welchem Grade das leibliche Leben dem seiner selbst bewußten Menschen dienen muß. Zunächst ist der Mensch Herr seiner Sinne. Vom Morgen bis zum Abend, von Tage zu Tage, von Jahr zu Jahr, von der frühesten Kindheit bis in das späteste Alter bedient er sich der Sinne, um sich von allen Beschaffenheiten und Veränderungen der Außenwelt Kunde zu verschaffen, und so stehen unsere Sinne und gerade die edelsten unter ihnen am unausgesetztesten ohne Widerrede in unsern Diensten. Dasselbe

ist der Fall mit den Gliedmassen und den verschiedenen anderen Organen unseres Körpers. Der Mensch darf sich aber durchaus nicht der ihm über seinen Leib verliehenen Herrschaft überheben, da sie ihm so leicht durch die Elemente und Kräfte der Natur entrissen werden kann, denen oft die blühendste Jugend und die kräftigste Constitution unterliegen muß; noch weit weniger aber darf er, auf jene Herrschaft trotzend, dem leiblichen Leben auf irgend eine Weise Gewalt anthun, weil hievon die unvermeidliche Folge nicht blos der Verlust jener Herrschaft, sondern auch das schmerzliche und schmachvolle Versinken in die Knechtschaft des eigenen Leibes ist. Seine Pflicht ist es daher zunächst, für die Bewahrung und Unverletztheit des Leibes zu sorgen, weil diese die äußere Bedingung alles gedeihlichen Wirkens und Schaffens und selbst eines reinen Lebensgenusses in jeder Beziehung des menschlichen Daseins ist.

Heinroth.

5.

Der Zweck und das wahre Wesen des menschlichen Lebens besteht wahrlich nicht blos in Essen, Trinken und Schlafen. Das Leben des Menschen hat eine höhere Bestimmung, er soll wirken, handeln, genießen; er soll nicht blos da sein, sondern sein Leben soll die in ihm liegenden göttlichen Keime entwickeln; sie vervollkommnen, sein und Anderer Glück bauen. Er soll nicht blos eine Lücke in

der Schöpfung ausfüllen, nein, er soll der Herr, der Beherrscher, der Beglücker der Schöpfung sein. Kann man also wohl von einem Menschen sagen, er lebt, wenn er sein Leben durch Schlaf, Langeweile oder gar durch einen scheinbaren Tod verlängert? Wir finden also auch hier wieder einen neuen Beweis, wie unzertrennlich der moralische Zweck des Menschen mit seiner physischen Bestimmung und Einrichtung verwebt ist, und wie die Beförderung des einen immer auch die des andern nach sich zieht.

Hufeland.

6.

Ohne eine gewisse Stärke der Gesundheit können wir weder uns selbst angenehm noch unseren Mitmenschen nützlich sein, vermögen wir nicht allein die Segnungen unseres Lebens durch die göttliche Vorsehung nicht zu kosten, sondern uns auch der Pflichten gegen unsern Schöpfer und unsere Mitbürger nicht zu entledigen. Wer leichtfertig die augenscheinlichsten Gesundheitsgebote überschreitet, ist gewissermassen ein Selbstmörder; ein gewohnheitliches Verharren darin ist unmittelbarer Selbstmord, und mithin das größte Verbrechen, welches er gegen den Urheber seines Daseins begehen kann, indem er sich dadurch unfähig macht, den Absichten, welche die Vorsehung mit ihm hatte, zu entsprechen. Der unendlich weise Schöpfer der Natur hat die Dinge so eingerichtet, daß die Hauptgebote zur Er-

haltung des Lebens und der Gesundheit auch Sittengesetze für uns sind und es ist so wahr, daß Gottseligkeit zu Allem nutz ist, daß diese eben sowohl die Verheißungen des gegenwärtigen, als des zukünftigen Lebens in sich trägt.

Cheyne.

7.

Gesundheit ist die Uebereinstimmung der Seele und des Körpers in ihrer beiderseitigen Wirksamkeit zu Erhaltung des Lebens; Krankheit die nicht übereinstimmende Wirksamkeit derselben zu gleichem Zwecke. So viel Glückseligkeit der Mensch bei jener in der Schöpfung findet, so wenig verstattet ihm diese reinen Genuß derselben und mit ihm die Erreichung seiner irdischen Bestimmungen.

Joerdens.

8.

Die Wissenschaft, welche lehrt, wie wir uns in dem Zustand der Gesundheit erhalten, uns mithin vor Krankheiten bewahren und ein hohes Alter erreichen sollen, wird Gesundheitspflege oder Diätetik genannt. Jeder Mensch verlangt beinahe seine eigene Diätetik. Diese besondere Diätetik gründet sich auf die Beobachtung und Vermeidung des Eigenen, was Jedem nach seiner besonderen Natur und seinem besondern Stande zuträglich oder nicht zuträglich ist. Sie ist verschieden nach Verschiedenheit des Alters, des

Temperaments, des Klimas, der Jahreszeit und verschiedener anderer von uns nicht abhängender Umstände und vorzüglich der mit Thätigkeit des Körpers oder des Geistes verbundenen Lebensart.

Joerdens.

9.

Es ist eine eben so wahre, als alte Bemerkung, daß derjenige ein trauriges Leben führt, welcher nach dem Arzneibuche lebt. Auch läßt sich nicht läugnen, daß zu große Sorgfalt und Genauigkeit in Beziehung auf jeden kleinen Umstand, der unsere Gesundheit beeinträchtigen könnte, ein solches Sclavenjoch ist, daß kein Mann von edlem Freisinne sich ihm unterwerfen mag. Ein geordnetes heiteres, ja selbst fröhliches Leben aus zu ängstlicher Sorge für seine Gesundheit aufzugeben oder abzuändern ist eines Mannes, um wie viel mehr also eines Christen, unwürdig. Dagegen auf der andern Seite unsere Lebenstage durch Unmäßigkeit, Unbesonnenheit und strafbare Reizungen zu verkürzen, elend zu leben, um die Leckerei des Gaumens oder ein thierisches Verlangen zu befriedigen, als ein Märtyrer eigener Wollust und Zügellosigkeit zu sterben, ist eben so sehr unter der Würde der menschlichen Natur, als der Ehrfurcht, welche wir dem Urheber unseres Daseins schuldig sind, zuwiderlaufend.

Cheyne.

10.

Wir sind beständig von Freunden und Feinden des Lebens umgeben. Wer es mit den Freunden des Lebens hält, wird alt; wer hingegen die Feinde vorzieht, verkürzt sein Leben. Nun wäre zwar wohl von jedem vernünftigen Menschen zu erwarten, daß er die ersteren vorziehen und die letzteren von sich selbst schon vermeiden würde, aber das schlimmste ist, daß diese Lebensfeinde nicht alle öffentlich und bekannt sind, sondern zum Theil ganz insgeheim und unmerklich ihr Wesen treiben, daß einige sogar die Maske der besten Lebensfreunde vornehmen und schwer zu erkennen sind, ja daß mehrere sogar in uns selbst liegen.

Hufeland.

11.

Man kann die Lebensreize füglich in zwei Hauptklassen eintheilen, in wie fern sie nämlich auf die zwei Haupterscheinungen des Lebens, Gesundheit und Krankheit, einwirken. Es gibt schädliche und heilsame, oder noch besser, feindliche und freundliche Reize. Jene stimmen den regelmäßig wirkenden Organismus zur Krankheit und führen oft frühzeitigen Tod herbei, diese erhalten ihn in seinem naturgemäßen, physisch freien, d. h. gesunden Zustande. Zu den freundlichen Reizen gehören die sogenannten Lebens- und Nahrungsmittel, die Luft, die Wärme, Schlafen und

Wachen, Ruhe und Bewegung, so wie das Licht, die Elektrizität, der Magnetismus und andere vielleicht noch unbekannte Reize, von denen man freilich mit Gewißheit nicht sagen kann, ob und wie sie bei ihrer Einwirkung auf den Organismus analog den Nahrungsmitteln verändert und assimilirt werden. Diese theils erhaltenden, nothwendigen, theils assimilirbaren, theils rein erregenden Kräfte und Einflüsse sind an sich dem Organismus freundlich und wohlthätig, also im eigentlichen Sinne wahre Lebensreize. Dennoch aber sind sie nicht absolut und unbedingt heilsam, und obgleich dem Organismus angemessen, sind sie bisweilen unter gewissen Umständen schädlich und verderblich. So ist z. B. Uebermaaß im Essen und Trinken oder zu großer Nahrungsmangel oft genug die entfernte Ursache von Krankheiten, selbst des frühen Todes, und dieselbe Bedingung der Mäßigkeit und Ordnung gilt auch von den übrigen erwähnten Einflüssen auf den Organismus.

de Valenti.

12.

Von den feindlichen oder schädlichen Reizen sind einige, wenn auch nicht alle, absolut und unbedingt dem Organismus schädlich und unter gewissen Umständen in Krankheiten nur sehr bedingt als Arzneien heilsam. Man könnte sie daher im Gegensatz mit den obigen, den Lebensreizen, Krankheits- und Todesreize nennen, denn sie stehen dem gesunden

Organismus absolut nicht freundlich, sondern feindlich gegenüber. Hieher gehören sämmtliche Arzneien, vorzüglich aber die Gifte, welche letztere schon in kleinen Gaben den Tod, oder doch große Störung in der Gesundheit hervorbringen. Auch sind hieher zu rechnen die heftigen zügellosen Leidenschaften, welche mit der Wirkung kräftiger Gifte viel Aehnliches haben. Daß übrigens auch einige von diesen Schädlichkeiten unter gewissen Umständen heilsam wirken können, ist eine bekannte Sache. Es verhält sich hier, wie mit den Sturmwinden, den Ungewittern, den Erdbeben, welche, so zerstörend sie oft sind, dennoch bisweilen als nothwendige und heilsame Krisen der erkrankten Naturkräfte zu betrachten sind.

de Valenti.

13.

Der menschliche Organismus steht in der Schöpfung unbedingt oben an; daher leuchtet es von selbst ein, daß er den äußern Reizen mehr als jeder andere ausgesetzt ist. Unzählige freundliche Kräfte und Stoffe wirken auf ihn ein; vielfach sind seine Genüsse und Freuden, aber eben so mannigfach sind auch die Feinde desselben, die ihm Schmerzen, Leiden und den Untergang bereiten. Von allen Seiten nach oben und unten ist er reizbar, mithin verwundbar, und die äußere Natur sammt dem Tod lauert auf ihn, wie auf seine liebste Beute. Dennoch hat der

Mensch den organischen Grund eines sehr langen genußreichen Lebens in sich und die kurze Lebensdauer, so wie die vielen körperlichen Leiden der meisten Menschen haben ihren Grund nicht in der zarten und hohen Organisation des menschlichen Lebens. Im Gegentheil ist gerade die Feinheit seiner Organisation ein Grund mehr, neben vielen andern zu höherem Wohlsein und zum langen Leben. Aber leider ist es durch die Erfahrung begründet, daß der Mensch, dieses göttliche Geschöpf, der König und Herr der Erde, das Ebenbild der Majestät Gottes, die Zierde und Krone der Schöpfung, der Inbegriff des Lebens in seinem weitesten und engsten Sinne, die kleine Welt, die für sich allein mehr Wunder darbietet, als die ganze Schöpfung, dieses göttliche Wesen, bestimmt zur Seligkeit im Himmel und auf Erden, dennoch in den Banden eines namenlosen Elends schmachtend häufig wenigstens im feinen Sinne des Wortes als Selbstmörder stirbt.

de Valenti.

14.

Die mit göttlichen Ideen befruchtete Vernunft, der lebendig gewordene Geist wirft seine unsichtbaren Strahlen in den physischen Theil des Organismus herab. Nur unter dem Einfluß dieses höheren Geistes- und Herzenslichtes der göttlichen Offenbarung gelangt die Seele zu demjenigen Grade von Energie und Thätigkeit und erlangt

diejenige Allseitigkeit der höheren Kraftausbildung, deren sie eben fähig ist. Die wahre Seelenbildung aber wirkt durch die Mittelorgane des Hirn- und Nervensystems auf die gröbere irdische Masse des leiblichen organischen Lebens herunter, und greift in Verdauung, Blutbereitung, Schlafen und Wachen, folglich auf die gesammte Ernährung, höchst wohlthätig ein. Wahre Kultur ist kein verzehrendes, sondern ein belebendes Feuer und der Mangel derselben ist hauptsächlich Ursache, daß unser Jahrhundert an physischer Kraft so arm geworden ist. Der Einfluß des Geistes auf die Seele und der Einfluß der letzteren auf das leibliche Leben, auf das Reich der Begierden und Triebe schafft die eigentlich wahre und allgemeine Wiedergeburt des gefallenen Menschen.

de Valenti.

15.

Diätetische Mittel sind solche Reize, welche durch ihren anhaltenden Gebrauch nicht nur den Körper ernähren und eine zweckmäßige Erregung der Kräfte bewirken, sondern die auch zugleich die kränkliche Anlage eines Individuums allmählig umstimmen und eine dauerhafte Gesundheit herbeiführen können, und gehören entweder zu den anhaltenden und nothwendigen, oder zu den zufälligen Lebensreizen.

de Valenti.

16.

Es gibt Wesen, die eine gewisse Freundschaft und Verwandtschaft zur Lebenskraft haben, sie erwecken, ermuntern; ja höchst wahrscheinlich ihr eine feine Nahrung geben können. Diese sind vorzüglich Licht, Wärme, Luft und Wasser, vier Himmelsgaben, die man mit Recht die Freunde und Schutzgeister alles Lebens nennen kann.

Hufeland.

17.

Was die Einrichtung der Naturwelt zu unserer Erhaltung betrifft, so ist die Befriedigung eines jeden Bedürfnisses zum Behuf derselben mit einer Lust, mit einem Wohlbehagen verknüpft, wodurch unser ganzes Lebensgefühl erfrischt und erhöht wird. Der so mannigfaltige Genuß von Speise und Trank, indem er unsere erschöpften Kräfte erneuert, und uns zu neuer Arbeit stärkt, ist zugleich — besonders in heiterer Gesellschaft — ein Ermunterer, ein Erwecker heiterer, ja fröhlicher Stimmung und eines freieren Spieles der Einbildungskraft, die ohnehin die kindliche Gespielin unserer Erholungsstunden ist.

Heinroth.

18.

Nicht blos Speise und Trank, selbst schon das Athmen der freien, milden, stärkenden Himmelsluft, als ein wahrer Genuß, erweckt, erfrischt das Leben und erheitert das Ge-

müth. Wie süß schmeckt die Ruhe nach der Arbeit, wie wonnevoll ist das Erwachen nach erquickendem Schlaf; kurz, die Natur als Erhalterin ist auch Freudengeberin, am meisten aber einem Herzen, in welchem der Friede wohnt, und, wie sich von selbst versteht, bei einem Genusse, der nicht Maß und Schranke überschreitet.

Heinroth.

19.

Alle Güter der Erde erscheinen uns als Gaben Gottes, die wir als solche dankbar anerkennen und benutzen sollen. Ein richtiges Gemüthsleben steht auch in Beziehung auf diese Güter in richtigem Verhältnisse. Wer es führt, der ist kein Sclav dieser Güter, er reißt sie nicht mit Gewalt an sich, er ist nicht unersättlich in ihrem Besitze, nicht unglücklich bei ihrem Mangel, nicht trostlos über ihren Verlust. Aber auf der andern Seite verschmäht er auch diese Güter nicht, tritt sie nicht mit Füßen, sondern er bemüht sich um sie, soweit sie sein wahres Bedürfniß sind, er verschleudert sie nicht verschwenderisch, sondern hält sie, um sie gehörig zu benutzen, sorgfältig zusammen.

Heinroth.

20.

Man könnte sagen, an allen verschuldeten körperlichen Leiden rächt sich die Natur durch eine eben so große gerechte Tyrannei, als jene frevelhaft war, durch welche

diese Leiden herbeigezogen wurden. Wer durch schonungslose Erhitzungen und Erkältungen, durch übermäßiges Laufen und Tanzen seine Lungen despotisirt hat, wer durch jahrelange fehlerhafte Diät, besonders durch luxuriöse Lebensart, seine Verdauungswerkzeuge schwächte und zerrüttete; wer durch Ausschweifungen in der Geschlechtslust nicht blos die edelsten Kräfte verschwendet, sondern auch zerstörendes Gift in seinen Körper gebracht hat, den spannt jetzt die Natur auf denselben Wegen in die Folter, auf denen er sie früher tyrannisirte. Aus dem Gebieter seines Leibes, dessen Tyrann er geworden war, geräth er nun in eine schmähliche Abhängigkeit von den leidenden Organen, deren sich das Weltgesetz der Gerechtigkeit bedient, um die Unbesonnenheit und den blinden Frevel zu strafen.

Heinroth.

21.

Das Gefühl der Gesundheit macht für jede Freude empfänglich. Zunächst ist jeder physische Genuß, z. B. der Speisen und des Getränks, durch Gesundheit bedingt, sodann aber auch der Genuß der Natur, der Kunst, des geselligen Lebens und überhaupt jedes freudigen Ereignisses im menschlichen Leben. Wenn wir nun bedenken, wie durch naturgemäßen Genuß jeder Art der Mensch nach Arbeit und Anstrengung erquickt und gestärkt und zu neuer Thätigkeit tüchtig gemacht wird, so ist leicht zu ermessen,

wie ohne körperliche Gesundheit dieses wichtige Mittel der Erregung selbst des höheren und geistigen Lebens für den verloren geht, der jenes große Gut entbehrt. Es ist daher die Sorge für die Erhaltung der Gesundheit oder vielmehr das richtige Leben in Beziehung auf unser leibliches Dasein, unsere erste Pflicht.

Heinroth.

22.

So lange die Lebenskraft noch ihre erste Frischheit und Energie besitzt, werden die lebenden schaffenden Kräfte die Oberhand behalten und in diesem Streite sogar noch ein Ueberschuß für sie bleiben, der Körper wird also wachsen und sich vervollkommnen. Nach und nach werden sie in's Gleichgewicht gebracht, und die Consumtion wird mit der Regeneration in so gleichem Verhältniß stehen, daß nun der Körper weder zu- noch abnimmt. Endlich aber mit Verminderung der Lebenskraft und Abnutzung der Organe wird die Consumtion die Regeneration zu übertreffen anfangen, und es wird Abnahme, Degradation, zuletzt gänzliche Auflösung die unausbleibliche Folge sein.

Hufeland.

23.

Der Ausdruck, geschwind leben, der jetzt, so wie die Sache, gewöhnlich geworden ist, ist vollkommen richtig. Man kann allerdings den Prozeß der Lebensconsumtion,

sie mag nun im Handeln oder Genießen bestehen, geschwinder oder langsamer machen, also geschwind und langsam leben.

Hufeland.

24.

Nach dem jetzigen Laufe der Welt wird im Allgemeinen nichts so verschwenderisch und unbedacht verschleudert, als Gesundheit. Die meisten Leute wissen freilich, wann sie unwohl, aber nur wenige, wann sie wohl sind. Dennoch ist es gewiß leichter, die Gesundheit zu bewahren, als sie wieder zu erlangen, leichter, Krankheiten zuvorzukommen, als sie zu heilen.

Cheyne.

25.

Je mehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger lebt er, je weiter er sich davon entfernt, desto kürzer.

Hufeland.

26.

Das Resultat aller Erfahrung und ein Hauptgrund der Macrobiotik ist: der Mittelton in allen Stücken, die aurea mediocritas, die Horaz so schön besang, von der Hume sagt, daß sie das Beste auf dieser Erde sei, ist auch zur Verlängerung des Lebens am zuträglichsten. In einer gewissen Mittelmäßigkeit des Standes, des Klima, der Gesundheit, des Temperaments, der Leibesconstitution,

der Geschäfte, der Geisteskraft, der Diät u. s. w. liegt das größte Geheimniß, um alt zu werden. Alle Extreme, sowohl das zu viel, als das zu wenig, sowohl das zu hoch, als das zu tief hindern die Verlängerung des Lebens.

Hufeland.

27.

In der ersten Hälfte des Lebens ist thätiges, mühseliges, selbst mit Strapazen verbundenes und dürftiges Leben, in der letzten Hälfte aber eine ruhigere und gleichmäßigere Lebensart zum Alter zuträglich. Ebenso verlängert eine reiche und nahrhafte Diät, Uebermaß von Wein und Fleischkost nicht das Leben. Die Beispiele des höchsten Alters sind von solchen Menschen bekannt, welche von Jugend auf mehr Pflanzenkost, Wasser und Milch genossen haben.

Hufeland.

28.

Das verschiedene angeborne Temperament, worunter wir den verschiedenen Grad der Reizfähigkeit und ihr Verhältniß zur Seelenkraft verstehen, hat einen großen Einfluß auf die Lebensdauer des Menschen. Je mehr das Subjekt zum phlegmatischen Temperament gehört, desto mehr, desto stärkere Reize sind anwendbar.

29.

Ein Grad von Reizung, der bei einem Sanguinischen Aufreibung und Erschöpfung bewirken würde, ist hier wohl-

thätig, nothwendig zum gehörigen Grade der Lebensoperation, ein Mittel der Restauration. Ebenso das melancholische Temperament, es verlangt auch mehr Reiz, aber angenehmeren, abwechselnderen und nicht zu heftigen. Je mehr aber das sanguinische Temperament herrscht, desto vorsichtiger und mäßiger müssen alle sowohl physische als moralische Reize angewendet werden, und noch mehr erfordert das cholerische Temperament hierin Aufmerksamkeit, wo oft schon der kleinste Reiz die heftigste Kraftanstrengung und Erschöpfung hervorbringen kann.

Hufeland.

30.

Von gleich großem Einfluß sind die Perioden des Lebens. Das Kind, der junge Mensch hat ungleich mehr Lebenskraft, Reizfähigkeit, lockere Bindung, schnelleren Wechsel der Bestandtheile. Hier muß weit weniger Reiz gegeben werden, weil schon ein geringer Reiz starke Reaction erregt. Hier ist verhältnißmäßig mehr auf Restauration und Abhärtung zu sehen. Im Alter hingegen ist Alles, was Reiz heißt, im stärkeren Grade anwendbar. Hier ist das Restauration, was in der Kindheit Consumtion gewesen sein würde. Milch ist Wein für Kinder, Wein ist Milch für Alte. Auch erfordert das Alter wegen der damit verbundenen größeren Trockenheit nicht Vermehrung derselben durch äußere und innere Reize, sondern eher Verminderung

durch erweichende anfeuchtende Dinge, Fleischbrühen, kräftige Suppen, laue Bäder.

Hufeland.

31.

Der Einfluß der Individualität auf den Zustand des leiblichen Lebens ist in diätetischer Beziehung nicht zu übersehen. Es ist die natürliche Körperbeschaffenheit, die hier gemeint ist. Kräftige Eltern geben ihren Kindern gemeinhin auch einen kräftigen festen Körperbau als Mitgift in's Leben, schwächliche oder zartgebaute Eltern gemeinhin auch einen schwächlichen oder zarten. Doch wie der kräftigste Körperbau durch Verwahrlosung zerrüttet werden kann, so kann ein sehr schwächlicher oder zarter durch sorgfältige und zweckmäßige Pflege sich dergestalt kräftigen, daß er in den Stand gesetzt wird, die größten Anstrengungen und Beschwerden auszuhalten.

Heinroth.

32.

Was die Gesundheit betrifft, so ist in der Kindheit das Leben am frischesten, und das Kind fühlt dieselbe am lebendigsten, ja man möchte sagen, am seligsten, denn jedes Lebensalter hat seine eigenthümliche Art von Gesundheit. Um so mehr aber ist strenge Wachsamkeit von Nöthen, daß dieses schöne Gefühl nicht verletzt werde. Auch ist nicht außer Acht zu lassen, daß Kinder vermöge ihres Alters

besonderen Krankheiten, nämlich den Entwicklungskrankheiten, unterworfen sind.

Heinroth.

33.

Die Gesundheit der Jugend hat auch ihren eigenthümlichen Charakter, er ist das Vollgefühl der Kraft, welches der Kindheit gänzlich abgeht. Nichts fördert dieses Gesundheitsgefühl mehr, als Kraftübungen, denen daher die Jugend auch von ganzer Seele ergeben ist; sie werden aber häufig gefährlich wegen der diesem Lebensalter angehörigen Anlage zu Brustkrankheiten; in dem reiferen Alter waltet die feste und andauernde Lebenskraft vor, welche zu ihrer Unterhaltung reichlicherer Nahrungsmittel und einer gesunden Verdauungskraft bedarf. Und so möchte man der alten Meinung beitreten, daß die Kindheit am meisten zu Krankheiten des Kopfs, die Jugend zu denen der Brust und das reifere Alter am meisten zu Unterleibskrankheiten geneigt sei, worauf die Diätetik Rücksicht zu nehmen hat.

Heinroth.

34.

Die Führung unseres Lebens, auch des physischen, ist in unsere Hände gegeben, aber auch zugleich in der Stimme der Natur und des Gewissens, die Regel für diese Führung, die wir nicht ungestraft von Tage zu Tage verletzen dürfen.

Heinroth.

35.

„Uebung macht den Meister.“ Wie in allen Handwerken und Künsten der Lehrling durch Uebung nach und nach zum Meister wird, so ist es auch in der großen Kunst des Lebens der Fall. Vor allen Dingen gilt es den Anfang. Aber wir tragen alle die Kraft des Anfangens, den Willen in uns. Sobald dieser sich bestimmt, der Anregung der Vernunft zu folgen, so ist auch der erste Schritt geschehen, und die übrigen sind vorbereitet.

Heinroth.

36.

Es verhält sich mit der Lebenskunst, wie mit jeder anderen. Der Meister übt sie mit Leichtigkeit aus und die Schwierigkeiten des Anfangs verschwinden in der Freiheit der Vollendung. Was Anfangs Pein war, wird zuletzt Wonne; und Niemand, welcher sie erfährt, würde sie für eine Wonne anderer Art vertauschen.

Heinroth.

37.

Die Kunst des richtigen Lebens ist nicht schwerer, als andere Künste; allein keine Kunst, welche es immer sei, ist leicht, und nur der ist der Meister, der sich in ihr mit Freiheit bewegt.

Heinroth.

38.

Wer nicht in gesunden Tagen die Diätetik im Auge behält, gelangt nie dahin, daß er die Summen der ihm vom Schöpfer verliehenen Lebenskräfte auflebt.

Wildberg.

39.

Unsere Lebensfeinde haben sich in neueren Zeiten auf eine fürchterliche Weise vermehrt, und es unterliegt keinem Zweifel, daß der Grad von Luxus, Kultur, Verfeinerung und Unnatur, worin wir jetzt leben, unser Leben eben so beträchtlich exaltirt, als er die Dauer desselben in eben dem Verhältnisse verkürzt.

Hufeland.

40.

Wenn der Mensch zu seiner Gesunderhaltung von der Diätetik für Gesunde rechten Gebrauch machen will, so muß er sich selbst beobachten, die diätetischen Vorschriften nach den durch die Beobachtung seiner selbst gefundenen Eigenthümlichkeiten prüfen, um daraus folgern zu können, in wiefern sie auf ihn anzuwenden sind, und darnach die ihm angemessene Lebensordnung wählen.

Wildberg.

41.

Es gereicht keineswegs zur Gesunderhaltung, noch ist es zureichend zu derselben, wenn der Mensch in diesen

oder jenen Stücken den Vorschriften der Hygiastik gemäß lebt, in allen übrigen aber ihren Vorschriften entgegenhandelt, sondern die Lebensordnung des Menschen muß mit dem ganzen Inbegriff der Regeln derselben harmoniren. Denn eine jede Uebertreung eines Gesetzes der Hygiastik stört auf irgend eine Weie die Thätigkeit des Organismus und bringt Nachtheile für die Gesundheit hervor.

Wildberg.

42.

Der Mensch darf sich keineswegs einzelnen Einflüssen ängstlich entziehen, sondern er muß seine Natur mit den auf ihn einwirkenden Einflüssen vertraut machen, sich nach Befinden der Umstände ihrem Wirkungskreise öfters aussetzen, und so sich gute Gewohnheiten erwerben und dahin zu gelangen suchen, daß kleine Abweichungen ohne Nachtheil für seine Gesundheit ertragen werden.

Wildberg.

43.

Es ist eine Grundregel der Diätetik, in dem Aufwande seiner Lebenskraft sparsam zu sein. Je mehr du deine Lebenskraft verschwendest, desto früher wird ihre Quelle versiegen, desto früher werden die Unvollkommenheiten und Schwächen des hohen Alters dich plagen und desto früher wird das ganze Leben zu Ende gehen.

Hildebrandt,

44.

Man gewöhne sich an nichts, als an Mäßigkeit. Man ist leicht glücklich, wenn man wenig Bedürfnisse hat, die sich leicht befriedigen lassen; je mehr man ihrer hat, desto schwieriger wird es, sie immer befriedigen zu können, desto leichter kann man also in eine Unbehaglichkeit gerathen, in der man sich unglücklich fühlt. Eltern, welche diese wichtige Regel bei ihren Kindern selbst mit scheinbarer Härte befolgen, erzeigen ihnen auf die künftige Zeit ihres Lebens eine nie genug zu verdankende Wohlthat.

Hildebrandt.

45.

Wirkungen, die den meisten Menschen, wenigstens den nicht an sie gewöhnten, schaden, werden durch Gewohnheit unschädlich. Daraus folgt die Regel der Abhärtung. Wie viele Vorzüge hat in tausend Lagen vor dem verzärtelten Weichlinge der abgehärtete Mensch. Wer aber von Kindheit auf verzärtelt wurde, der darf es freilich nicht wagen, auf einmal sich abhärten zu wollen. Aber eben darum ist es Pflicht der Eltern und Erzieher, ihre Kinder und Zöglinge je nach ihrer Leibesbeschaffenheit so bald als möglich abzuhärten.

Hildebrandt.

46.

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind die Grund-

lagen alles Glückes, aller Gesundheit und des langen Lebens.

Hufeland.

47.

Nichts in der Welt macht früher alt, als die beständige Furcht, es zu werden.

v. Feuchtersleben.

48.

Heiteres Gemüth, Mäßigkeit und körperliche Bewegung sind die drei Cardinalmittel der Diätetik.

*

49.

Wenn ein Mensch je nach der Beschaffenheit seiner Natur das rechte Maß der Speisen und Arbeiten gefunden hat, so daß er keines von beiden überschreitet, so hat er den Schlüssel zur Gesundheit entdeckt.

Hippocrates.

50.

Ein Gesunder, d. h. ein Mensch, der sich wohl befindet, darf sich nicht allzustrenge an die Diät binden; er muß sich an verschiedene Lebensweisen gewöhnen, muß bald im Freien, bald in der Stube sich aufhalten, muß bald reiten, fahren, jagen, bald auch wieder ausruhen können.

Celsus.

51.

Nicht zu viel essen und unverdrossen sein zur Arbeit, erhält Leib und Seele gesund.

Fr. Hoffmann.

52.

Nichts führt sicherer zur Gesundheit und zum langen Leben, als Enthaltsamkeit, einfache Kost und hinreichende Arbeit.

Cheyne.

53.

Der Friede Gottes im Herzen und nützliche Thätigkeit nach außen sind die einzig wahren Grundlagen alles Glücks, aller Gesundheit und alles langen Lebens.

Hufeland.

Zweite Abtheilung.

Allgemeine Vorschriften für die Erhaltung des leiblichen Lebens durch Nahrung, mit besonderer Rücksicht auf die verschiedenen Arten der Speisen und Getränke.

54.

Nahrung ist es, womit die ersten Thränen gestillt werden, welche unsere Geburt uns auspreßt, und so lange noch irgend ein Rad in der Maschine sich dreht, so muß es durch Nahrung getrieben und erhalten werden. Der ganze organische Mechanismus unseres Körpers, dessen Haupttriebwerk in einem beständigen Erneuern der Theile

und dem Ausscheiden des Unbrauchbaren besteht, stockt in dem Augenblick, wo es an dem zu verarbeitenden Stoffe gebricht, sowie die Lampe verlöscht, sobald man das Oel ihr entzieht. Die Natur hat in dieser Rücksicht für uns mütterlich gesorgt, und wenn wir überlegen, wie mannigfaltig und reichlich, wohin wir uns nur wenden, sie ihre Gaben spendet, so erstaunt man, mit welcher verschwenderischen Großmuth diese Versorgung geschehen ist.

Wolfart.

55.

Es würde für unser Wahlbefinden und langes Leben von der äußersten Wichtigkeit sein, unsere feste und flüssige Nahrung sowohl in Hinsicht der Menge, als der Beschaffenheit genau nach unsern Verdauungskräften abgemessen zu sehen. Unser Leib erheischt nur eine bestimmte Menge davon, um das Leben zu erhalten, und ein passendes Verhältniß zwischen dieser und jenem würde uns sehr wahrscheinlich vor hitzigen und vor langwierigen Krankheiten bewahren und uns in den Stand setzen, ohne viele Kränklichkeit und Schmerz so lange zu leben, als unsere Naturen ursprünglich bestimmt waren zu dauern.

Cheyne.

56.

Der Mensch bedarf im Grunde von Natur sehr wenig zu seinem Unterhalte, und je einfacher er dabei verfährt,

je mehr er seine Nahrungsmittel in dem Zustande läßt, worin sie ihm die Natur schuf, desto sicherer kann er sein, daß sie ihm keinen Nachtheil bringen. Mit wachsender Kultur wird auch hier der Mensch verleitet, von der richtigen Bahn abzuweichen, immer mehr und mehr sich von der für unsere Gesundheit so sorgsamen Natur zu entfernen.

Wolfart.

57.

Der Begriff der guten Diät ist etwas relativ; wir sehen, daß gerade diejenigen Menschen die ältesten wurden, die gewiß keine ausgesuchte ängstliche Diät hielten, aber die sparsam lebten, und es ist eben ein Vorzug der menschlichen Natur, daß sie alle, auch die heterogensten Nahrungsmittel verarbeiten und sich verähnlichen kann, und nicht wie die thierische auf eine gewisse Klasse eingeschränkt ist. Es ist ausgemacht, daß ein Mensch, der natürlich mehr im Freien und in Bewegung lebt, sehr wenige Diätregeln braucht. Unsere künstliche Diät wird erst durch unser künstliches Leben nothwendig.

Hufeland.

58.

Mit Recht kann man die Kochkunst eine Giftmischerei nennen und eine jede Küche als die Werkstätte von Krankheiten betrachten. Hier werden fremde, in unserm Welt-

theile der menschlichen Gesundheit feindliche Gewürze mit unsern eigenen Produkten in eine widersinnige Masse geformt; hier werden ohne Rücksicht auf chemische Grundsätze die in ihrer eigenthümlichen Reinheit unschädlichen Dinge durch Vermischung untereinander und mannigfaches unrichtiges Verfahren dabei in ein oft schnell, öfters langsam tödtendes Gift verwandelt. Auch werden wir durch diese allzuköstlichen Zubereitungen theils aus Anreiz des Geschmacks, theils durch die pikante Wirkung auf den Magen verleitet, mehr zu essen, als es die Natur erfordert. Dieß beschwert den Magen und die Menge kann nicht gehörig verdaut und assimilirt werden. Daß die Speisen einiger Zubereitung bedürfen, wird gerne zugegeben; nur bleibe man selbst hiebei der Natur treu und nehme nicht einen erkünstelten, verdorbenen Geschmack als Richtschnur des Wohlgeschmacks und dessen Befriedignng als Bedürfniß an.

Wolfart.

59.

Nicht das, was wir essen, sondern das, was wir verdauen, kommt uns zu gute und gereicht uns zur Nahrung. Folglich wer alt werden will, der esse langsam, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung erleiden. Dieß geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel,

welches Beides als ein Hauptstück des ganzen Restaurationsgeschäftes zu betrachten ist.

Hufeland.

60.

Man hüte sich ja, bei Tisch nicht zu studiren, zu lesen oder den Kopf anzustrengen. Dieser Zeitpunkt muß schlechterdings dem Magen gewidmet sein. Es ist die Zeit seines Regiments und die Seele darf nur in so fern mit in's Spiel kommen, als nöthig ist, ihn zu unterstützen. Die Sitte unserer Vorfahren, durch Lebereime und scherzhafte Tischreden Lachen zu erregen, war gewiß auf sehr richtige medizinische Grundsätze gebaut. Was in Freuden und in anständigem Scherz genossen wird, das gibt gewiß ein gutes und leichtes Blut.

Hufeland.

61.

Man mache sich nie unmittelbar nach der Mahlzeit sehr starke Bewegung, denn dieses stört die Verdauung und Assimilation der Nahrungsmittel gar sehr. Am besten Stehen oder langsames Herumgehen oder Sitzen bei einer leichten und angenehmen Unterhaltung. Die beste Zeit der Bewegung ist vor Tisch oder einige Stunden nach dem Essen.

Hufeland.

62.

Auf nichts nehmen wir gewöhnlich bei unseren Mahlzeiten weniger Rücksicht, als auf die Ordnuug, in welcher wir die Speisen und Getränke aufeinander folgen lassen und auf ihre schickliche Verbindung. Beide stehen durchaus mit den Tafeln des Ueberflusses in Widerspruch und sind nur mit der Einfachheit vereinbar, auf welche wir um so mehr zu sehen haben, je schwächer unser Magen und unsere Verdauungskraft ist. Ein, zwei, höchstens drei Gerichte werden sich leicht so vereinigen lassen, daß sie durch keine entgegengesetzte Mischung die Verdauungskräfte erschöpfen.

Joerdens.

63.

Vornehme und Reiche, die ihre Tafeln mit vielen Gerichten, mit widersinnigen Deserten, mit Konfituren, Cremen und Gefrorenem zu besetzen pflegen, sind bei allen diesem Ueberfluß nicht zu beneiden. Denn sie verunreinigen dadurch ihre Säfte, leiden an Blähungen und unregelmäßigen Ausleerungen, an Hartleibigkeit und Koliken, was der unsinnige Gebrauch, sich nach Tisch gleich wieder an den Spieltisch zu setzen, zu begünstigen pflegt.

Joerdens.

64.

Was die Verbindung der Speisen und Getränke anlangt, so muß man weder auf warme Speisen gleich kalt

trinken oder kalt essen, noch auf kalte Speisen gleich warme Getränke oder heiße Speisen zu sich nehmen, eben so nie Punsch und kaltes Wasser, nie Kaffee und kaltes Bier auf einander folgen lassen, wenn man nicht durch eine schnelle Abwechslung veranlassen will, daß das Email der Zähne abspringen, diese dann faul und brandig werden, und schmerzhafte und gefährliche Zufälle der Speiseröhre, des Magens und der Gedärme erfolgen sollen.

Joerdens.

65.

Es ist zuträglicher, wenn man nicht unmittelbar vor und nach dem Essen, noch während desselben trinkt, weil der Magen durch den beständigen Wechsel von Wärme und Kälte zu sehr alterirt wird. Uebrigens bleibt immer noch das Wasser das zuträglichste Tischgetränk.

Joerdens.

66.

Bei leidenschaftlicher Aufregung des Gemüths, wie im Zorn oder bei deprimirenden Gemüthsaffekten, wie plötzlichem Schrecken, Kummer u. dgl. befinden sich die Verdauungsorgane in einem Zustande, der sie zu Speisen- und Getränke-Umwandlung unfähig macht. Daher sollte man in solchen Zuständen weder Speisen, noch am allerwenigsten spirituöse Getränke zu sich nehmen, sondern so lange fasten, bis diese Gemüthsaufregungen vorüber sind.

67.

Nach jeder Ueberladung, nach jeder Verderbung des Magens durch ein ungewöhnliches Mancherlei der genossenen Speisen, die man sich oft wider Willen bei Hochzeiten und Kindstaufen, bei Promotionen und andern Festlichkeiten zuzieht, ist kein Heilmittel natürlicher und besser, als Fasten. Was man heute zu viel gethan, das thue man morgen zu wenig; zur Stärkung, wenn man sich schwach fühlt, ist etwas Fleischbrühe oder Biersuppe hinreichend, und das setze man so lange fort, bis der natürliche Hunger, das beste Zeichen der hergestellten Verdauungskraft, wieder kommt.

Hildebrandt.

68.

Natürlicher wäre es, die Speisen kalt statt warm zu genießen, wie die Natur sie gibt; da jedoch sich unsere Natur einmal an warme Speisen gewöhnt hat, so beobachte man eine gehörige Abwechslung zwischen warmen und kalten Speisen, sowie nach den verschiedenen Graden derselben die passende Temperatur.

Hildebrandt.

69.

Heiße Speisen, Speisen, die noch so heiß sind, daß man jeden Bissen, jeden Löffel voll erst ein wenig anblasen muß, um sich nicht den Mund zu verbrennen, sind ohne Zweifel schädlich; außer dem Schaden, den sie dem

Schmelz der Zähne und den Geschmacksnerven zufügen, erhitzen und schwächen sie den Magen, bringen das Blut in Wallung und bewirken Anhäufung desselben in den schwächeren Theilen, zumal in dem Magen und Darmkanale, auf den sie zunächst gewirkt haben.

Hildebrandt.

70.

Es gibt Fälle von Erschlaffung, Nervenschwäche, Bleichsucht, Schleimflüssen u. s. w., die man schlechterdings nicht heilen kann, bis die Kranken sich entschließen, allem warmen Essen zu entsagen und bloß kalte Speisen zu genießen. Aber diese Art von Nahrung lange fortgesetzt, thut dann wirklich Wunder. Auch gibt es Menschen, die Alles kalt genießen und sich dabei sehr wohl befinden. Es kommt deshalb Alles auf die Gewohnheit an.

Hildebrandt.

71.

Die weichlichen Speisen werden gemeiniglich für leichter verdaulich gehalten, als die derben; aber es ist gerade umgekehrt. Schwarzes Brod und roher Schinken sind viel leichter zu verdauen, als ein Brei von gekochtem Spinat und ein Fricassée von Kalbfleisch. Gerade das Derbe, Härtliche thut dem Magen wohl; das Weichliche, Breiartige erschlafft ihn und schwächt seine Verdauungskraft. Obgleich dieß im Allgemeinen bloß vom gesunden Magen gilt, so gibt es doch auch schwächliche, namentlich hypo-

chondrische Personen, die sich bei derberer Nahrung besser befinden und leichter verdauen.

Hildebrandt.

72.

Weder allzufade, noch allzuscharfe und reizende Speisen sind die zuträglichsten, sondern die, welche zwischen beiden das Mittel halten. Eine gelinde Reizung des Magens und der Gedärme befördert die Verdauung, indem sie die Lebhaftigkeit der Bewegung dieser Theile und die Absonderung der Verdauungssäfte vermehrt.

Hildebrandt.

73.

Es kann bei den verschiedenen Arten der Speisen überhaupt und so insbesondere des Fleisches die Regel gelten: Was man bei gesundem Appetite alle Tage essen kann, ohne einen Widerwillen dagegen zu bekommen, das ist eine vorzüglich zuträgliche Speise; was man aber nicht wohl mehrere Tage essen kann, ohne einen Widerwillen dagegen zu bekommen, das ist weniger zuträglich und taugt nicht zum öfteren Genusse.

Hildebrandt.

74.

Unter den künstlichen und zusammengesetzten Speisen, welche mit gewürzhaften Zusätzen zur Erhöhung und Verfeinerung des Geschmacks vermischt sind, wie Kuchenwerk, eingemachte Früchte, namentlich die sogenannten Pickles, Pasteten u. s. w. sind mehr für den Gaumen, als für

den Magen berechnet und in dem Maße, wie sie dem ersteren angenehm sind, dem letzteren nicht gesund.

Heinroth.

75.

Bei der Zubereitung der Speisen bleibt es immer Nebenzweck, dieselben wohlschmeckend zu machen und niemals darf dabei der Befriedigung der Gaumenlust vor der Beförderung der Gesundheit der Vorzug gegeben werden.

Wildberg.

76.

Es kann eine Speise in Hinsicht der Nahrhaftigkeit sehr gesund, aber doch, weil sie entweder zu leicht oder zu schwer verdaulich ist, ungesund sein. Ebenso kann eine Speise in Rücksicht ihrer Verdaulichkeit sehr gesund, aber doch wegen zu bedeutender oder zu geringer Nahrhaftigkeit ungesund sein.

Wildberg.

77.

Es läßt sich nie im Allgemeinen bestimmen, daß eine Speise jedem Menschen dienlich oder nicht dienlich ist, weil unter den Menschen überhaupt eine mannigfaltige Verschiedenheit des Geschlechtes, des Alters, der Konstitution, der Lebensart, des Wirkungskreises, des Klimas, der Gewohnheit u. s. w. Statt findet.

Wildberg.

78.

Kinder gewöhne man schon bei Zeiten eine derbe und weniger weichliche Nahrung, besonders verbiete man ihnen

den Genuß zu vieler süßer Sachen. Es ist bei manchen Kindern deutlich zu bemerken, wie schlecht der übermäßige Genuß von Zuckerwerk (Marzipan und dergleichen Konditorei-Waaren), womit sie von Eltern und Großeltern vorzüglich zu Weihnachten und an Geburtstagen beschenkt werden, ihnen bekommt, wie sie an Säure leiden, ein bleiches Aussehen erhalten, den Appetit verlieren u. s. w. Kinder, die dergleichen Näschereien Jahr aus Jahr ein genießen, sind nie gesund.

Hildebrandt.

79.

Sehr nahrhafte thierische Speisen, starke Fleischbrühen, Eierspeisen und Gewürze sind dem Knaben- und Jünglingsalter nachtheilig; denn sie verursachen voreilende Entwicklung, machen vollblütig und erregen heftige Begierden und Gelüste. Darin ist vorzüglich die Ursache begründet, daß die Jünglinge und Jungfrauen der vornehmen Stände viel früher mannbar werden, als die der ärmern Volksklassen, die selten Fleisch genießen und weniger nahrhafte vegetabilische Speisen erhalten.

Tiedemann.

80.

Es bleibt eine sichere Regel, daß, je kräftiger die Gesundheit, desto weniger sie künstlicher oder auch nur zu starker Reize und Erregungsmittel bedarf. Alle Uebersättigung untergräbt auch die festeste Gesundheit.

Heinroth.

81.

Bei der Menge der zu genießenden Speisen muß man nicht nur ihre Nahrhaftigkeit und Zubereitungsart beachten, sondern es müssen auch das Alter, das Geschlecht, die Lebens- und Beschäftigungsweise, das Klima und die Jahreszeiten berücksichtigt werden, denn nach diesen ist das Nahrungsbedürfniß verschieden.

Tiedemann.

82.

In der Entwicklung und im Wachsen begriffene Kinder und junge Leute bedürfen verhältnißmäßig viele Nahrungsmittel. Eine auffallende Steigerung der Eßlust zeigt sich bei beiden Geschlechtern gegen die Zeit der Pubertät. Der Mann und der Greis verzehrt im Vergleich mit dem Jüngling weniger Speisen und bedarf deren auch weniger.

Tiedemann.

83.

Das thätigere männliche Geschlecht nimmt in der Regel mehr Speisen auf, als das weibliche. Bei letzterem zeigt sich jedoch das Nahrungsbedürfniß während der Schwangerschaft und Milchabsonderung gesteigert.

Tiedemann.

84.

Alle, die eine sitzende, mit wenig Bewegung verbundene Lebensart führen, wie Gelehrte, Geistliche und Beamte, bedürfen nur weniger Speisen; dagegen können Landbauer, Taglöhner und andere, schwere Handarbeiten und ange-

strengte Bewegungen vollziehende, Menschen, wie Jäger, Soldaten u. dgl. ihre Kräfte nur bei reichlichen Nahrungsmitteln erhalten.

Tiedemann.

85.

In nördlichen Ländern verzehrt der Mensch eine größere Menge Nahrungsmittel, als in den wärmeren Klimaten, und er bedarf derselben auch, indem die Einwirkung der Kälte eine stärkere Reaction zur Erhaltung des Körpers nothwendig macht, die durch die Nahrungsmittel bedingt ist.

Tiedemann.

86.

Das Nahrungsbedürfniß und die Eßlust zeigen sich in unserm Klima während des Winters und Frühlings größer, als während des Sommers und des Herbstes.

Tiedemann.

87.

Es ist immer rathsam, die Aufnahme der Nahrungsmittel zu beendigen, noch ehe sich wahre Abneigung gegen dieselben eingestellt hat. Aus diesem Grunde sind große Gastereien und Schmäuse der Gesundheit nachtheilig, indem sie nach Befriedigung der eigentlichen Eßlust durch Erregung neuer Gelüste Veranlassung zur Unmäßigkeit und ihren nachtheiligen Folgen geben.

Tiedemann.

88.

Im höheren Alter stellt sich sehr oft ein Zeitpunkt ein,

wo sich Unmäßigkeit in früheren Jahren durch Krankheiten rächt, die schwer zu heben sind.

Tiedemann.

89.

Das Weib bedarf in der Regel mehr milde, leichtverdauliche und weniger nahrhafte Speisen, als der Mann; während der Schwangerschaft und dem Stillungsgeschäfte aber ist demselben eine sehr nahrhafte Kost, die jedoch nicht stark gewürzt und reizend sein darf, Bedürfniß.

Tiedemann.

90.

Die kinderstillende Mutter meide scharfe, besonders alle fetten, gesalzenen und geräucherten Speisen, so wie alle stark gewürzten und sauren Gerichte, wenn ihr die Gesundheit ihres Säuglings lieb und werth ist.

Mai.

91.

Die Nahrung des Kindes muß gut, aber dem zarten Alter angemessen sein, also leicht verdaulich, mehr flüssig, als fest, frisch und gesund, nahrhaft, aber nicht zu stark reizend oder erhitzend. Die Natur gibt uns hierin die beste Anleitung selbst, indem sie Milch für den anfangenden Menschen bestimmte. Es bleibt daher eines der ersten Gesetze der Natur, und ein Hauptbegründungsmittel eines langen und gesunden Lebens: das Kind trinke das erste Jahr hindurch seiner Mutter oder einer gesunden Amme Milch. Abweichungen von diesem Naturgesetze, wie Auf-

füttern der Kinder mit vegetabilischen Schleimen, sind nur in seltenen Fällen zu gestatten. Am wenigsten passend sind Mehlbrei, Kaffee und Biersuppen.

Hufeland.

92.

Dem beschäftigten Jugend- und Mannesalter sind gutes Brod und Mehlspeisen, Gemüse und Obstarten, saftreiches Fleisch und Fische zum Ersatz der durch Fleiß und Arbeitsamkeit aufgezehrten Kräfte nöthig. Der Kopfarbeiter und beständig sitzende Handwerker enthalte sich von aufblähenden Gemüsarten, wie Erbsen, Bohnen und Linsen, von rohem Salat, von allen fetten, geschmorten und gebackenen Mehlspeisen und nähre sich von Suppen, weichgesottenen Eiern, gebratenem Fleisch, Waizenbrod.

Mai.

93.

Das betagte Menschenalter, bei welchem ohnehin durch die längere Lebensdauer und durch die nach und nach abnehmenden Lebens- und Verdauungskräfte die sanftere, feinere Thiergallerte mangelt, suche diesen Lebensstoff durch Milch, durch kräftige mit Eigelb gesättigte Fleischbrühen, durch zartes Fleisch junger Thiere, durch Krebse, junge Hühner- oder Tauben-Gallerten, durch Vipernbrühen, durch Eiermilch mit Zucker und Zimmt gewürzt, zu ersetzen. Die von Fleisch und Milch gemischte Diät ist für das höhere Menschenalter die gedeihlichste.

Mai.

94.

Starke, große, vielarbeitende und eine kalte, helle Luft bewohnende Männer bedürfen mehr Nahrung, als Frauen, Kinder, Schwache, Stillsitzende, Alte und alle jene, die in einer wärmeren und minder reinen Luft leben.

Cheyne.

95.

Das zeitweise Fasten ist sehr nützlich, weil der Magen und die Gedärme von ihren überflüssigen Feuchtigkeiten dadurch entladen, erleichtert und mithin auch gestärkt werden. Besonders sollten Phlegmatiker, denen überhaupt mehr, als Personen anderen Temperaments Mäßigkeit im Essen und Trinken sehr zu empfehlen ist, sich öfters ausfasten, damit ihr ohnedem zur Trägheit geneigter Leib nicht noch mehr gemästet werde. *

96.

Obgleich wir nie eine Hauptform des Temperaments ganz rein antreffen, so sollten wir in diätetischer Beziehung, insbesonders was Essen und Trinken betrifft, stets die vier Grundcharaktere desselben vor Augen haben. So passen für den Sanguiniker mehr die Nahrungsmittel mit kühlender als erhitzender Eigenschaft, als Gemüs, Obst, wenig Fleisch; dem Choleriker sind anfeuchtende und erweichende Speisen, mithin Suppen, Gemüs und Obst dienlich, zum Getränk viel Wasser; dem Melancholiker schaden grobe,

harte und blähende Hülsenfrüchte und Gemüse, geräucherte Fleischspeisen, dagegen bekommen demselben frisches Fleisch, Gemüse von Spinat, Kohl, Endivien, Sauerampfer, Kerbel, Sellerie, Petersilie, zum Getränk Wasser, selbst mit einem gutabgelegenen Franken- oder Rheinwein vermischt; der Phlegmatiker verträgt am besten gutgewürzte Speisen, Wildpret, selbst eingesalzenes Fleisch, reizende Gemüse und Salate, hingegen weniger frisches Schweinefleisch, Fische, Krebse; zum Getränk ist ihm selbst ein guter, rother Wein in kleiner Quantität, namentlich Burgunder, zu empfehlen.

*

97.

Der Phlegmatiker wird die fühllose Schlaffheit seines Körpers durch schleimige, klebrige, zähe und fette Speisen, durch Milch, Waizenbier und wässerige Getränke so sehr begünstigen, daß er noch aufgetriebener, schläfriger und geistloser wird, und muß daher zur Vermeidung seines Phlegmas durch Fleischkost, trockene Speisen, und selbst durch geistige Getränke, ein Glas Wein oder gutes Braunbier, beitragen.

Joerdens.

98.

Wiedergenesene müssen bei ihrer Ernährung große Vorsicht beobachten: denn je länger ein Organ still gestanden, je länger seine Integrität beeinträchtigt war, um so entfremdeter ist es seinem Geschäfte geworden, um so lang-

samer kehrt es zu seiner normalen Lebensthätigkeit zurück. Dieses Gesetz bewahrheitet sich durch den ganzen Organismus nach allen seinen Theilen. Einen, der langem Hunger ausgesetzt war, wird schnelle Ernährung dem Tode nahe bringen, oder gar tödten. Der, welcher lange Zeit in einem Gefängnisse geschlossen saß, würde gleiches Schicksal zu erwarten haben, wenn er sogleich eine große Fußreise im schnellen Schritte unternehmen wollte.

Pitschaft.

99.

Das Greisenalter begnügt sich mit wenigen Nahrungsmitteln am leichtesten, dann das Mannesalter, weniger das Jünglingsalter, am wenigsten aber die Kinder, zumal die, welche viele Lebhaftigkeit besitzen.

Hippocrates.

100.

Die Ernährung muß im Verhältniß zum Gebrauche der Säfte und der Kräfte stehen, so daß jemehr Stoffwechsel Statt findet, auch um so mehr Stofferſatz nothwendig ist. Daher erheischen diejenigen, die noch in voller Blüthe des Lebens begriffen sind, wo große Lebenskraft vorhanden ist, wo das organische Räderwerk einen raschen Umschwung hält, die meiste Nahrung. Das Leben kann man in seiner Erscheinung mit einem brennenden Lichte vergleichen; wo also wenig verbrannt wird, da ist auch wenig Brennmaterial nöthig.

Pitschaft.

101.

Im Sommer und Herbste verträgt man reichliche Nahrungsmittel nicht so leicht, leichter im Frühling, aber am leichtesten im Winter.

Hippocrates.

102.

Die Verdauung geht im Sommer langsamer und eben so im Herbste träger von statten. Zu reichliche Nahrung disponirt im Sommer zu gastrischen und im Herbste zu atrabilarischen Krankheiten. Im Winter und Frühling verhält sich das anders.

Pitschaft.

103.

Im Sommer haben wir mehr Neigung zur Pflanzenkost, im Winter mehr Neigung zur Thierkost, und dieser Neigung müssen wir folgen, wenn wir der Gesundheit gemäß leben wollen. Fleischspeisen würden den durch die Wärme der Jahreszeit veranlaßten größern Hang unserer Säfte zur Fäulniß vermehren, Pflanzenspeisen aber vermindern ihn durch ihre säuerliche Beschaffenheit. Im Winter aber sind Pflanzenspeisen nicht nahrhaft genug, daher das weit wirksamere Verdauungsvermögen zu dieser Zeit eine solidere Nahrung verlangt.

Joerdens.

104.

Bei rauher, stürmischer, erkältender Witterung, in welcher Jahreszeit es sei, ist kräftigere, erregende Kost

von Nöthen, wozu wir denn auch den Genuß belebender, erwärmender Getränke rechnen. Dagegen, wenn die Witterung mild ist und an sich schon Lebenswärme mitbringt, man sehr gut mit leichterer Kost und ohne den Zusatz erregender Getränke auskommen kann.

Heinroth.

105.

Für den thätigen, erwachsenen Menschen sind drei Mahlzeiten am Tage hinreichend, das Frühstück, das Mittagsmahl und das Abendessen. Dabei verfließt zwischen jeder Mahlzeit ein Zwischenraum von sechs Stunden, der hinreichend ist, die aufgenommenen Nahrungsmittel zu verdauen. Im Wachsen begriffene Kinder und junge Leute, die schnell verdauen, so wie Personen, die viel angestrengte Bewegungen vornehmen, auch schwangere Frauen und solche, welche Kinder stillen, können in der Zeit zwischen dem Mittagsmahl und dem Abendessen noch ein Vieruhrbrod genießen. So ist es auch Menschen von schwächlicher Konstitution zuträglich, öfters eine kleine Menge von leichtverdaulichen Nahrungsmitteln in den Zwischenzeiten zu genießen.

Tiedemann.

106.

Das bald nach dem Erwachen einzunehmende Frühstück muß aus milden, nicht sehr nahrhaften und leichtverdaulichen Speisen und wenig aufreizenden Getränken bestehen,

indem nach dem Schlafe die Reizbarkeit und Empfindlichkeit erhöht ist, und alle sehr nahrhaften und reizenden Speisen und Getränke leicht eine starke Aufregung herbeiführen.

Tiedemann.

107.

Stände, deren Beschäftigung mit wenigem Kraftaufwand verbunden ist und deren Verhältnisse es erlauben, gegen 5 oder 6 Uhr die Geschäfte zu beendigen, thun wohl, zu Mittag nur ein schwaches Mahl oder ein zweites Frühstück zu nehmen und das Hauptmahl gegen 6 oder 7 Uhr zu verzehren, den Rest des Tages der Erholung zu widmen und sich einer weitern Abendmahlzeit zu enthalten. Gelehrten und Leuten, denen die Zeit kostbar ist, ist es rathsam, das Hauptmahl zur Mittagszeit einzunehmen und Abends nur eine leichte Mahlzeit zu halten.

Tiedemann.

108.

In heißen Klimaten, so wie bei uns in den heißen Sommermonaten soll man nur ein leichtes, aus Früchten, kalten Speisen und erfrischenden Getränken bestehendes Mittagsmahl einnehmen. Fleisch und alle sehr nahrhaften Speisen, so wie erhitzende, geistige Getränke sind zu vermeiden. Erst gegen Abends ist die Hauptmahlzeit zu halten.

Tiedemann.

109.

Zu große Enthaltsamkeit in dem Genusse der Nahrungsmittel und zu lange fortgesetztes Fasten schwächt die Energie der Verdauungswerkzeuge, zieht Verminderung der Blutmasse nach sich, macht den Blutumlauf langsamer und träger, vermeidet die Absonderung der Säfte und stört die Ernährung.

Tiedemann.

110.

Mäßigkeit im Genuß der Speisen und Getränke ist unläugbar die wichtigste Bedingung zur Erhaltung der Gesundheit und zur Erreichung eines frohen und kräftigen Alters.

Tiedemann.

111.

Ein genaues Regim in dem Gebrauch der Nahrungsmittel begünstigt das gehörige Vonstattengehen aller Verrichtungen und erhält die Energie des Körpers und der Seele.

Tiedemann.

112.

Die wahre Mäßigkeit besteht darin, die Aufnahme der Speisen, Würzen und Getränke in der Menge und Beschaffenheit dem eigentlichen Bedürfniß zur Erhaltung des Lebens anzupassen, mit der Ausübung der Verrichtungen in Einklang zu bringen, und die Schranken des Bedürfnisses weder durch Uebermaß noch durch Entbehrungen zu überschreiten.

Tiedemann.

113.

Der Mensch ist, wie das Thier, an gewisse Naturgesetze gewiesen, die wir mit dem Namen des Instinkts umfassen, welcher, wenn wir ihn richtig würdigen, die Stimme der schaffenden, erhaltenden und Freude gebenden Kraft, die Stimme des Lebens, die Stimme der Gottheit selbst ist. Denn wie das geistige Urwesen, in dem wir leben, weben und sind, uns als Vernunftwesen sein Gesetz der Heiligkeit vorhält, damit wir in ihm geistig leben, so ertönt seine Stimme als Stimme des Lebens auch in uns als Naturwesen und in Bezug auf unsere Naturbedürfnisse bald fordernd, bald abmahnend durch das Medium des Verlangens und des Verschmähens.

Heinroth.

114.

Es ist gut den Menschen schon frühzeitig an die Achtung der Stimme des Instinkts zu gewöhnen und die Kinder z. B. nicht mit Nahrung zu überfüllen, auch ihnen keine solche Nahrung sowohl an Speise als an Getränk zu reichen, die ihrem Bedürfnisse fremd ist, wie etwa Kuchenwerk oder überhaupt künstliche Speisen und ebenso, außer Milch oder Wasser, kein Getränk.

Heinroth.

115.

Ohne Bedürfniß, also zur Unzeit, zu essen und zu trinken

widerspricht unserer Natur oder, was dasselbe ist, unserer Einrichtung und kann nicht anders, als nachtheilig sein.

Heinroth.

116.

Des Morgens nach einem kräftigen Schlafe und ehe der Mensch noch durch Arbeit das Maaß seiner Kräfte erschöpft hat, gibt es eigentlich noch kein Bedürfniß des Kraftersatzes; anders ist es aber des Mittags und des Abends.

Heinroth.

117.

Gesunde, kräftige Personen, die aber ihre Kraft nicht durch übermäßige Anstrengung erschöpfen, bedürfen in der Regel des Morgens kein Frühstück. Ein Glas Wasser erfrischt sie. Ihre einfache und kräftige Mittagskost — gemeinhin Brod, Gemüse und Fleisch — würzt ihnen der Hunger, der nach dem alten Sprichwort der beste Koch ist. Auch bedürfen sie keines Anreizes zur Verdauung durch Wein, Bier, Liqueur, oder auch nur durch eine Tasse Kaffee nach Tische; sondern ein Glas Wasser nach dem Essen ersetzt alle diese künstlichen Reize. So verdauen sie gesund und bleiben gesund, was bei allen Uebrigen zweifelhaft ist.

Heinroth.

118.

Diejenigen, welche sich an eine leichte und zeitige Abendmahlzeit halten, die etwa aus einer Bier-, Milch-

oder Kartoffel-Suppe, allenfalls mit wenigem frischen, getrockneten oder gekochten Obst besteht, haben auch gemeinhin einen leichten, erquickenden Schlaf und stehen am nächsten Morgen heiter und kräftig auf, ohne die Nachwehen eines mit Speise und Trank überfüllten Magens.

Heinroth.

119.

Die Hauptregeln für die Diät im gewöhnlichen oder im engsten Sinne oder die Regeln für Speise und Trank lassen sich auf die drei einfachen Sätze zurückbringen: Nichts ohne Bedürfniß; Nichts zur Unzeit; Nichts im Uebermaaß. Dieß ist der Talisman für ein gesundes Leben, soweit dasselbe von der Nahrung abhängt.

Heinroth.

120.

Mäßigkeit ist nicht nur das Mittel, die bestehende gute Gesundheit, dieses Leben im Leben kräftig und ausdauernd zu erhalten, sondern auch ein Mittel, selbst einen gestörten Organismus, eine zerrüttete Gesundheit wieder herzustellen, und das Leben selbst zu verlängern. Nur bei Mäßigkeit verzehrt sich das Oel des Lebens langsam; Unmäßigkeit führt früheren Tod herbei.

Wildberg.

121.

So richtig die Regel auch bleibt: der Mensch muß essen, wenn ihn hungert, so richtig ist doch auch für jeden in gewissen Verhältnissen lebenden Menschen die Regel:

der Mensch muß so essen, daß ihn zu den nach seinen Verhältnissen bestimmten Zeiten hungert.

Wildberg.

122.

Wenn man in Bestimmung der Zeiten zum Essen nicht wenigstens einigermaßen die Natur zur Richtschnur nimmt, so muß man allemal fehlen, und je mehr man dabei von der Natur abweicht, desto mehr muß der Grad, der Umfang und die Dauer der Gesundheit gefährdet sein.

Wildberg.

123.

Man suche den Magen, den Hausvater, in dessen Wohlbefinden der Grund zur Verdauung liegt, durch einfache Speisen zu stärken; er muß nicht übermäßig ausgedehnt werden, er muß nicht erschlaffen, rein sein, nicht mit Flüssigkeiten bis zum Ekel überladen werden, darf nie lange Zeit nüchtern sein und muß in Appetit erhalten werden; denn die Eßlust schärft die Verdauung.

Baco.

124.

Speisen sollten eigentlich die Gesundheit erhalten; nicht selten wird sie aber theils durch eine üble Beschaffenheit derselben, theils durch Ueberladung gefährdet; überhaupt müssen dieselben immer nach dem Alter, der Gesundheit, der Lebensart und den Kräften bestimmt werden.

Tissot.

125.

Der Mensch muß zur Erhaltung seiner Gesundheit bei der Wahl seiner Nahrungsmittel nicht bloß darauf sehen, daß sie nährend, sondern auch, daß sie sättigend sind.

Wildberg.

126.

Obgleich die Pflanzenspeisen der Natur des Menschen viel weniger verwandt, als die animalischen sind, so dient dennoch ein großer Reichthum des Pflanzenreichs zum wohlthätigsten Genuß für denselben.

Wildberg.

127.

Mit weiser Vorsorge hat der Schöpfer in die verschiedenen genießbaren Pflanzenkörper nicht immer nährende, sondern auch bald reizende, bald kühlende, bald mildernde, einhüllende und eine Menge andere Bestandtheile gelegt. Auch hat Er je nach dem verschiedenen Klima und je nach den verschiedenen Jahreszeiten verschiedene Pflanzenkörper zum Genuß werden lassen; andere, z. B. im nördlichen, andere im südlichen Klima, und in jedem derselben andere im Frühjahre, andere im Sommer, andere im Herbste und unter den letzteren auch solche, die entweder nur erst im Winter ihre völlige Reife und Brauchbarkeit erlangen, oder doch für den Winter zum Genuß gar wohl aufzubewahren sind.

Wildberg.

128.

Das Fleisch gesunder, sowohl zahmer als wilder, von Pflanzen lebender Thiere, ihre Milch, das Federvieh und ihre Eier geben dem Menschen durch ihren reichlichen Eiweißstoff, durch ihre Gallerte die vortrefflichste Nahrung, wenn dieselben durch die Künsteleien der Kostkunst nicht scharf und schädlich gemacht werden.

Mai.

129.

Der Mensch genießt thierische Nahrungsmittel der verschiedensten Art; das wichtigste und allgemein gebräuchlichste thierische Nahrungsmittel ist das Fleisch der Säugethiere. So weit die Geschichte reicht, also seit den ältesten Zeiten, ist das Fleisch von gezähmten Arten des Ochsen-, Schaf- und Ziegengeschlechts im Gebrauch.

Tiedemann.

130.

Das Fleisch der gemästeten, ausgewachsenen Hausthiere ist leicht verdaulich und sehr nahrhaft, wenn es anders nicht von vielem Fett durchzogen ist, was es schwer verdaulich macht. Das von jungen Thieren, Kälbern, Lämmern, Spanferkeln ist weich, wässerig, reich an Eiweiß und Gallerte und enthält weniger Faserstoff und Osmazom, weßhalb es weniger schmackhaft und nährend ist. Alte Thiere geben wegen der größeren Dichtigkeit des Faserstoffs ein hartes und zähes Fleisch. Das Fleisch zeigt übrigens

auch Verschiedenheiten nach den Theilen, das der Zunge ist das zarteste, das des Herzens das festeste.

Tiedemann.

131.

Das Fleisch der wilden, Pflanzen fressenden Thiere, des Hirsches, Rehes, der Gemse, des wilden Schweins, des Hasen u. dgl. ist dunkler gefärbt, sehr reich an Cruor und Osmazom, daher es erregender wirkt, als das der Hausthiere.

Tiedemann.

132.

Außer dem eigentlichen Fleisch werden die verschiedenen Organe der Säugethiere, wie das Hirn, die Leber, die Milz, die Nieren, die Thymus, die Lungen zur Bereitung von mancherlei Gerichten verwendet. Das Hirn, die Thymus, die Leber und die Nieren, welche viel Eiweißstoff enthalten, sind sehr nahrhaft, gedämpft und gekocht leicht verdaulich, gebraten aber in den Verdauungssäften schwer löslich.

Tiedemann.

133.

Geräucherte Würste von feinzerhacktem Fleisch vom Schwein und Rind, gehörig mit Salz und Gewürzen versetzt, sind leicht verdaulich und geben ein dienliches Reizmittel für den Magen ab; schwerverdaulich sind aber Leber- und Blutwürste, welche nicht selten in Verderbniß übergehen und Zufälle der Vergiftung hervorbringen.

Tiedemann.

134.

Unter den zahmen Säugethieren liefert das Rind das nahrhafteste und für einen arbeitsamen Menschen mit guter Verdauungskraft das beste Fleisch. Das Ochsenfleisch ist dem Kuhfleisch vorzuziehen, das schlechteste ist das Bollenfleisch. Aus dem Hinterviertel eines Rindes wird das bei den Engländern so beliebte Beefsteaks bereitet. Eine andere Zubereitung ist unter dem Namen Boeuf à la mode bekannt, eine wohlschmeckende, nahrhafte und leichtverdauliche Speise. Die Fleischbrühe oder Bouillon vom Rind ist die beste. Das durch das Einsalzen etwas reizender gewordene Rindfleisch ist leicht verdaulich; ebenso das Hamburger Rauchfleisch.

Wildberg.

135.

Das Lammfleisch liefert gebraten und gesotten, mit einem passenden Zugemüs, eine dienliche Speise. Das Hammelfleisch gewinnt an Verdaulichkeit und Annehmlichkeit durch Spicken mit etwas Knoblauch oder Schalotten. Das Fleisch von jungen noch saugenden Ziegen ist leicht verdaulich und gilt Manchem als Lieblingsgericht. Das Fleisch von dem Widder ist zähe, mager, schwerverdaulich und ekelhaft.

Wildberg.

136.

Gekochtes Fleisch ist weniger nahrhaft und erregend, als gebratenes, indem jenem nährende Bestandtheile und

das incitirende Osmazom durch das Kochen entzogen werden. Stark ausgebratenes, so wie gesalzenes und geräuchertes Fleisch, dessen Faserstoff erhärtet ist, wird nicht so leicht verdaut, als frisches Fleisch.

Tiedemann.

137.

Unter den vierfüßigen wilden Thieren steht der Hase und das junge Reh oben an, weniger der Hirsch und das Schwein, deren Fleisch schon fester und zäher ist. Unter den zahmen Thieren liefert nach dem Rinde der Schöpse das gesündeste und häufigst genießbare Fleisch, wie wir denn auch ganz große Völkerschaften vorzugsweise davon leben sehen.

Leupold.

138.

Das Kalbfleisch schickt sich vorzüglich für Personen von sitzender Lebensart; für einen starken Magen ist es aber eine zu leichte Kost, besonders, wenn es nur erst einige Tage oder Wochen alt ist. Die gesundeste und nachhaltendste Kost gewährt das Rindfleisch; das Schweinefleisch wird wegen seines zähen, klebrigen Fettes nicht nur schwer verdaulich, sondern bei anhaltendem Genusse öfters die Ursache von Krankheiten der Haut.

Joerdens.

139.

Schweinefleisch und Fische sind keine passende Nahrung für Gelehrte und Schwächliche.

Cheyne.

140.

Durch behutsames und nicht zu starkes Räuchern wird das Schweinefleisch zwar reizender, aber verdaulicher, und paßt zu Salat und jungen Gemüsen. Eingepöckelt darf es nicht zu oft und reichlich genossen werden, da es zu reizend ist.

Wildberg.

141.

Einsalzen und Räuchern scheint das Schweinefleisch zu verbessern; das frische ist schwerverdaulicher, als das eingesalzene und geräucherte.

Hildebrandt.

142.

Das Fleisch von wilden Vögeln wirkt milder und fixer, als das von zahmen, die sich mehr an den Erdboden halten. Eine etwas schwere und grobe Fleischspeise liefert die Gans, dagegen liefert unter allen Vögeln die beste, mildeste und solideste Nahrung das verschnittene Haushuhn oder der Kapaun.

Leupoldt.

143.

Manche — Körner und Beeren fressende — Vögel haben ein sehr rothes Fleisch, das oft nach ihren Nahrungsmitteln schmeckt, wie bei den Krammetsvögeln nach Wachholderbeeren. Das Fleisch der Wasservögel ist meistens hart, von vielem thranartigen Fett durchdrungen und schwer ver-

daulich. Besonders hart ist die Muskelsubstanz des Magens, daher sie ein schwacher Magen nicht gut verträgt.

Tiedemann.

144.

Man kann als Regel annehmen, daß Geflügel, dessen Fleisch weiß ist, allemal milder und leichter verdaulich ist, als das, was braunes Fleisch hat. Am weißesten, weichsten und geschmackhaftesten ist aber das Fleisch von solchen Vögeln, die nur Saamen fressen.

Wildberg.

145.

Zahme Vögel, besonders verschnittene, sind meist immer fetter und leichter verdaulich, als wilde Vögel, haben aber nicht den eigenthümlichen Geschmack, der diesen eigen ist.

Wildberg.

146.

Unter den zahmen Vögeln, welche bei uns am gewöhnlichsten genossen werden, haben die Fasanen ein ziemlich nahrhaftes und wohlschmeckendes Fleisch, weniger schmackhaft und etwas zäh ist das der Perlhühner; die welschen Hühner (Puter) haben nicht an allen Theilen Fleisch von gleicher Beschaffenheit; am besten und schmackhaftesten ist das weiße Fleisch an der Brust, dem Rücken und den Flügeln. Das Fleisch sehr fettgemästeter Gänse wird besonders den zu Brustkrankheiten geneigten Personen leicht nachtheilig. Einen Gänsebraten mit Beifuß zu füllen,

ist ganz angemessen, weil sein Genuß dann nicht so leicht Sodbrennen verursacht. Leichteres und zarteres Fleisch, als die Gänse, haben junge ausgewachsene Enten; das Fleisch der jungen Tauben ist sehr alkalisch, eignet sich aber zu Suppen, zu Braten und Fricassée.

*

147.

Unter den bei uns vorkommenden eßbaren, wilden Vögeln haben die wilden Gänse ein zähes, ungesundes Fleisch; zarter und leicht verdaulicher ist das der wilden Enten und der Krickenten, thranicht ist das Fleisch der Tauchente und des Wasserhuhns. Ein zartes, fettes, alkalisches Fleisch besitzt die wilde Taube, ein mäßig nährendes und wohlschmeckendes das Rebhuhn, das Birkhuhn, das Haselhuhn. Der Waldschnepfe ist zwar wohlschmeckend, erfordert aber eine gute Verdauungskraft; für eine besondere Delikatesse wird die Bekassine gehalten. Mäßig nahrhaft und angenehm aromatisch ist das Fleisch der Drosseln (Krammetsvogel, Schwarzdrossel u. s. w.) aber zum häufigen Genuß nicht geeignet und zuweilen gefährlich, weil der Magen dieser Thiere häufig Schierlings- und Bilsenkrautsaamen enthält.

*

148.

Vornehme oder vornehm sein wollende Personen bringen auch Amphibien auf ihren Tisch, und zwar die Fluß- und

Schlammschildkröte, welche eine schmackhafte Suppe geben sollen. Außerdem genießen sie den grünen Wasserfrosch oder vielmehr die Schenkel davon, aus denen verwöhnte Menschen eine Delikatesse machen.

149.

Die Fische stehen gleichsam in der Mitte zwischen den Vegetabilien und den Nahrungsmitteln aus dem höhern Thierreiche und geben, wenn nur verhältnißmäßig vegetabilische Speisen daneben genossen werden, ein nicht undienliches Nahrungsmittel, besonders für Menschen, die nicht an eine stark nährende und reizende Kost gewähnt sind.

Wildberg.

150.

Unter den Fischen findet in Hinsicht der Ernährungsfähigkeit und Verdaulichkeit eine große Verschiedenheit statt, manche sind mehr oder weniger reizend, manche haben mehr oder weniger Gallerte, manche mehr oder weniger Fett, welches letztere unter allen thierischen Fetten die Verdauungswerkzeuge am meisten verdirbt.

Wildberg.

151.

Fische, die von Wasser-Insekten, Schlamm u. dgl. leben, haben weicheres und weniger schmackhaftes Fleisch, hingegen diejenigen, die sich vom Raube anderer Fische nähren, ein festeres und angenehmeres. Fische aus fließ-

sendem Wasser sind schmackhafter, als die aus stehendem Wasser, junge Fische sind zarter und leichter verdaulich, als alte; das Fleisch der Milchner ist gewöhnlich besser und wohlschmeckender, als das der Rogener.

Wildberg.

152.

Unter den in süßen Wassern lebenden Fischen hat der Wels ein zwar weiches und fettes, aber schwerverdauliches Fleisch, leichter verdaulich ist das der Barbe. Das Fleisch der Karpfen ist süß, zart und am besten in den Monaten März und April. Ein vorzüglich guter Fisch ist der Brasse (Bleih), weniger wegen seiner schleimigen Oberhaut der Schleih. Der Aal ist zwar sehr geschätzt, aber schwer verdaulich. Zu den leckeren Fischen gehört die Karausche, der Rhein= und Elblachs, die Lachs= und Goldforelle. Auch der Weißfisch, die kleine Maräne, die Schmerle, der Hecht, der Flußbarsch geben eine dienliche Speise ab. Unter den in salzigem Wasser lebenden Fischen werden besonders der Stör, der Hering, die Sardelle, die Schellen und Steinbutten, so wie der Kabeljau (Stockfisch) und Schellfisch genossen.

*

153.

Da das Fleisch der Fische nicht so substantiell ist, so zeigt es sich weniger nahrhaft, restaurirend und die Muskelkraft erhaltend, als das der Säugthiere und Vögel. Sein häufiger Genuß verursacht Erregung des Geschlechtstriebes,

was vorzüglich in seinem Gehalt an einer phosphorartigen öligen Materie begründet sein mag.

Tiedemann.

154.

Unter den Fischen sind die in den Bächen, Flüssen und Seeen der Gebirge sich aufhaltenden Forellen die schmackhaftesten und nahrhaftesten.

Tiedemann.

155.

Schmackhaft und von wenig Fett durchdrungen ist das Fleisch der Hechte, Barsche, Makrelen und Störe.

Tiedemann.

156.

Karpfen, Hechte und Forellen sind leicht verdaulich und zuträglich, so daß man diese in mäßigen Quantitäten öfters essen darf. Bei den meisten andern Flußfischen ist dieß nicht der Fall, wie bei den faden Weißfischen und den fetten Aalen.

Hildebrandt.

157.

Die eingesalzenen Heringe, Sardellen sind mehr wegen ihrer Würze zu empfehlen; die marinirten Bricken, Lampreten führen gerne etwas Scharfes und Ranziges mit sich.

Leupoldt.

158.

Frisch genossen sind die Fische leichter verdaulich als getrocknet, einmarinirt oder geräuchert.

Tiedemann.

159.

Beim Genuß von Fischen ist der Zusatz von Senf und Essig anzuempfehlen, auch paßt das Trinken eines kräftigen Weins dazu.

Leupoldt.

160.

Der Stockfisch erfordert immer eine gute Verdauung und gibt für Menschen, welche eine sitzende Lebensart führen, keine gesunde Speise ab.

Wildberg.

161.

Der Flußkrebs hat zwar ein angenehm schmeckendes, saftiges, aber härtliches und deßwegen nicht allzuleicht verdauliches Fleisch. Die Krabben belästigen einen schwachen Magen noch mehr und die großen Meerkrebse oder Hummer sind für ihn ganz unverdaulich. Das Fleisch der Austern und Schnecken ist nicht nur wegen seiner rotzigen Beschaffenheit ekelhaft, sondern auch wegen seiner Härte und Zähigkeit schwer zu verdauen. Sein Genuß gibt häufig Veranlassung zu langwierigen Indigestionen und kalten Fiebern.

Joerdens.

162.

Die frischen Eier der Karpfen, Hechte, Barsche, Lachse, Forellen und anderer Fische geben eine sehr geschätzte und nahrhafte Speise ab; der Rogen der Barben, Forellen, Weißfische dagegen ist zu vermeiden, denn er bewirkt zu-

weilen Uebelkeit und Erbrechen. Der unter dem Namen Caviar bekannte eingesalzene Rogen mehrerer Fische, wie der Störe, Hechte, Karpfen, ist eine sehr beliebte und wohlschmeckende Speise.

Tiedemann.

163.

Das Pflanzenreich leert sein ganzes Füllhorn von schmackhaften Gemüsarten, von Mehlfrüchten und erquickendem Obst auf die Speisetische der Menschen aus, wovon das Blut in gesunden Tagen vortreffliche Nahrungsstoffe und in Krankheiten erquickende, die Fieberhitze durch ihren Sauer- und Zuckerstoff dämpfende Theilchen erhält. Nur einige Pflanzen, z. B. der Spargel, die Zwiebel, der Knoblauch, die Laucharten, die gewürzhaften Kräuter, die Schwämme und Trüffeln sind Abweichungen von der sanften und kühlenden Pflanzeneigenschaft.

Mai.

164.

Werden Pflanzenspeisen im gehörigen Maaße mit Thierspeisen verbunden, so verhindern jene durch ihre Säure, daß diese nicht in faulige Verderbniß und diese durch ihre alkalische Beschaffenheit, daß jene nicht in saure Gährung schon im Magen und in den Gedärmen übergehen, daß mithin weder eine saure, noch alkalische Schärfe in's Blut kommt, sondern eine milde Mischung der Säfte unterhalten wird. Auch vermeiden wir bei der klugen Ver-

bindung beider Gattungen die uns leicht schädlich werdende Vollblütigkeit und die daraus folgende allzugroße Heftigkeit der Leidenschaften als Folge des alleinigen Genusses der Thierspeisen — und die Erschlaffung und Mattigkeit unseres Körpers, die Trägheit und Kraftlosigkeit in den Aeußerungen des Erkenntniß- und Willens-Vermögens als Folge des alleinigen Genusses der Pflanzenspeisen.

Joerdens.

165.

Unter den Halmfrüchten enthält der Waizen außer wenigem Zuckerstoff besonders vegetabilische Gallerte und viel feines Stärkemehl. Der grobgestoßene oder geschrotene Waizen gibt den Gries, der besonders zu Suppen angewendet wird, welche entweder mit Wasser und Butter oder mit Milch bereitet werden und so eine nahrhafte, dienliche und leicht verdauliche Speise abgeben. Die aus feinem Waizenmehl bereiteten Nudeln, welche theils aus Italien kommen, theils auch in Nürnberg häufig bereitet werden, sind entweder Fadennudeln oder Bandnudeln oder Röhrennudeln, die auch unter dem Namen Maccaroni bekannt sind und zu Suppen verwendet werden.

Wildberg.

166.

Aus der mehr Zuckerstoff enthaltenden Gerste werden die Grütze und die Graupen bereitet, deßgleichen auch aus dem Hafer und dem Spelz; auch der Buchwaizen liefert

eine gute Grütze, welche sämmtlich mit Wasser, Milch oder Fleischbrühe gekocht, eine gute Suppe abgeben.

*

167.

Die mit Milch gekochte Grütze des Hirses wird gleichfalls als Suppe genossen, ist aber, obgleich gutnährend, etwas blähend, schwerverdaulich und stopfend. Diesem vorgezogen wird die Grütze des Bluthirses und des Schwaden- oder Mannagrases.

*

168.

Der Reiß, dieses vorzüglichste Nahrungsmittel aller Völker des Morgenlandes, ist auch bei uns in starkem, allgemeinem Gebrauche. Er wird zu Suppen, Zugemüsen, Klößen, Puddings und zu allerlei Backwerk angewendet und gibt gekocht eine nahrhafte, gallertartige, leichtverdauliche Speise. Im Sommer gibt der dickgekochte und dann in Formen erkaltete sowohl ganze Reiß, als das Reißmehl mit darüber gegossenem Weine oder einer Obstsauce oder kalter Milch, eine äußerst erfrischende, nahrhafte und gesunde Speise ab.

Wildberg.

169.

Die Hülsenfrüchte haben alle, ohne Unterschied, eine blähende Eigenschaft mit einander gemein; sie sollen aber von derselben durch vier und zwanzigstündiges Einwässern

sehr befreit werden können. Die Erbsen, sie mögen nun als Suppe oder als Gemüse genossen werden, sind zwar etwas schwer verdaulich, aber eine dienliche und nachhaltende Winterspeise für Leute, die gehörige Körperbewegung haben. Ebenso die Linsen, die besonders eine gute Verdauungskraft fordern. *

170.

Der Sago wird aus Ostindien, wo ihn manche Palmarten liefern, häufig nach Deutschland verführt. Er hat viel vegetabilische Gallerte und ist deßhalb sehr nahrhaft und leicht verdaulich, er mag nun mit Milch, mit Wein oder mit Fleischbrühe zur Suppe angewendet oder als Pudding genossen werden. Der rothe Sago ist dem weißen jedoch vorzuziehen, weil dieser sich leicht ganz auflöset und überdieß noch leicht der Verfälschung durch Kartoffelstärke ausgesetzt ist.

Wildberg.

171.

Die Getraidearten enthalten Schleim und Mehl und werden dadurch nahrhaft. Mit Sauerteig bereitet, erhalten wir durch sie unser Brod. Das Roggen- oder Kornbrod ist in der Regel dem Waizenbrod vorzuziehen. Nur muß dasselbe gehörig ausgegohren haben und ausgebacken sein, welches man aus seiner erhabenen Form, seiner gelbbraunen Farbe, seiner gleichförmigzelligen Brodsame, seinem reinen,

nicht sauren, nicht dumpfigen Geschmack erkennt. Neugebackenes oder frisch vom Ofen herkommendes Brod ist sehr ungesund und der Genuß desselben kann tödtliche Krankheiten zur Folge haben.

Joerdens.

172.

Das Brod allein hat die Eigenschaft, den Magen am besten zu stärken und auch den trefflichsten Nahrungssaft zu geben. Es schützt auch unsere Natur nichts höheres, als das Brod, daher denn ein gesunder Mensch die allerköstlichsten Fleisch-, Fisch und andere Speisen ohne Brod selten genießen kann. So nöthig nun das Brod zum Fleisch oder anderen Speisen ist, so schädlich können uns solche ohne das Brod werden. Es sind daher diejenigen ihrer Gesundheit sehr feind, die das Fleisch in großer Menge und zwar ohne Brod zu sich nehmen.

Bäumler.

173.

Für Menschen, welche eine sitzende Lebensart führen, ist entweder der Genuß eines aus gleichen Theilen Roggen und Waizen bereiteten Brodes oder ein öfteres Abwechseln im Genuß von Roggen- und Waizenbrod am zuträglichsten. Wer sehr mäßig zu leben und wenig Fleischspeisen zu genießen genöthigt ist, wie dieses nach Krankheiten oder in späteren Lebensjahren der Fall sein kann, für den ist wohlgebackenes Waizenbrod, namentlich Zwieback, das beste.

Wildberg.

174.

Unter den Waizenbroden sind im Zwieback die zähen Theile am vollkommensten aufgelöst. Das Brod aller anderen Getraidearten, selbst vom Reis und der Gerste, die in Suppen eine überaus gesunde Nahrung geben, ist schwer auflöslich, stopfend und blähend. *

175.

Was aber das übrige Gebackene vom Waizenmehle betrifft, so ist das mit wenig Fett bereitete noch am leichtesten zu verdauen, am schwersten aber dasjenige, welches viel Hefe, Butter, besonders Schmalz oder solches Fett enthält, das schon vielmals am Feuer war und noch ranziger werden muß, wenn es mit dem Gebackenen noch einmal zum Feuer kommt. Ist ein solches Gebackenes gar mit Zucker und Mandeln überhäuft, so enthält es Alles, was zähe, klebrig und unverdaulich sein kann.

Joerdens.

176.

Wer zu schnell oder zu viel frisches Brod genossen hat, verhütet die Nachtheile davon sehr, wenn er nicht eher darauf trinkt, als bis der Magen über die ihm gemachte Aufgabe Herr geworden ist. Zu altes und trockenes Brod ist schwer verdaulich, schimmlicht gewordenes hat einen bittern Geschmack und ist seiner nährenden Eigenschaft verlustig.

Wildberg.

177.

Derjenige thut seiner Gesundheit nicht wohl, der viel Brod ißt und wenig dabei trinkt.

Wildberg.

178.

Nichts erquickt im Sommer mehr, besonders nach zurückgelegten kleineren Fußreisen, als ein Stück gut ausgebackenes Kornbrod und ein Glas reines Quellwasser.

*

179.

Die raffinirte Koch- und Kuchenbäckerkunst hat des Backwerks so viele Arten erfunden, daß ihre Mannigfaltigkeit zu bewundern ist. Einfache, süße, trockene und gutgebackene Kuchen, mäßig genossen, sind gewiß nicht undienlich. Alles zu fette Backwerk, besonders wenn Obst oder eingemachte Früchte in dasselbe aufgenommen sind, wie Butterteig, mürber Teig, Blättergebackenes, Obstkuchen, woraus Bretzeln, Wecken, Rollen u. dgl. verfertigt werden, sind weniger verdaulich und daher auch weniger dienlich, abgesehen davon, daß alles Kuchenessen, wenn es häufig geschieht, schon indirekte den großen Nachtheil für die Gesundheit hat, daß es den Menschen des Wohlgeschmacks an anderen gesunden eigentlichen Nahrungsmitteln beraubt, und ihn davon abbringt, sich nach dem Bedürfnisse seines Organismus mit gewöhnlichen Speisen zu nähren und zu sättigen.

Wildberg.

180.

Die Kartoffeln, aus denen vielerlei nahrhafte Speisen bereitet werden, geben wegen ihres großen Gehalts an Stärkmehl einen guten Zusatz zum Brode ab. Auch wird aus dem Satzmehl eine Art Sago, der eine gesunde und wohlschmeckende Suppe abgibt, verfertigt. Nur vor völliger Zeitigung ist ihr Genuß nachtheilig.

Tiedemann.

181.

Die gehörig reifen Kartoffeln sind ein leicht zu bereitendes, nährendes, gut verdauliches, sättigendes und wohlschmeckendes Nahrungsmittel. Sie enthalten vorzüglich wässerigen Pflanzenschleim, Stärkmehl und Zuckerstoff. Die besten werden im sandigen Boden gebaut und zu ihnen rechnet man die Zuckerkartoffeln, die holländischen, die gelblich friesischen, die Lerchen und Mäuse; sie haben eine feine Schale, werden beim Kochen leicht mürbe, bleiben gekocht gleichmäßig fest und sind inwendig ohne Flecken. Sie werden entweder mit der Schale in Wasser gekocht, abgeschält und mit Butter und Salz genossen, oder sie werden vorher abgeschält, wie Gemüse gekocht, oder als Salat bereitet, der unter dem Namen italienischer Salat mit Zusätzen von Häringen, Sardellen und Zwiebeln allbekannt ist. Auch zu Suppen, Mehlspeisen, gebackenen und gekochten Klößen u. s. w. werden sie verwendet.

*

182.

Den Kartoffeln, diesem überaus wohlthätigen Geschenk des Himmels, haben wir es zu verdanken, daß in so manchen dürftigen Kornjahren keine Hungersnoth entstand. Ueberdieß geben sie für die meisten Menschen ein angenehmes Essen und sind dabei nahrhaft. Die Vorwürfe, daß sie nahrungslos wären und ungesund und vorzüglichen Antheil an der Schwäche des Menschengeschlechts hätten, werden so lange ungegründet bleiben, als man sieht, daß sich ganze Provinzen hauptsächlich von der Kartoffel ernähren und doch gesunde und starke Menschen hervorbringen.

Löhr.

183.

Die Beobachtung der Mäßigkeit ist beim Genusse der Kartoffeln besonders nöthig, da sie ihres vielen Stärkmehls wegen mehr und längere Zeit sättigen, als andere Speisen ihrer Art. Deßwegen passen sie mehr für Leute, die sich gehörige körperliche Bewegung machen. Von ihrem Genuß ist das frühere Kindesalter ausgenommen.

*

184.

Die Erdbirnen oder Grundbeeren sind weniger schmackhaft, als die Kartoffeln, haben eine Menge zähen, wässerigen Schleimes, machen Blähungen und sind schwer verdaulich. Deßwegen haben ihren Genuß Leute mit schwachem

Magen zu meiden; die arbeitende Klasse, die sich aber nach und nach daran gewöhnt hat, genießt sie statt Brod und Fleisch und bleibt dabei stark und gesund.

*

185.

Die Schwämme sind im Ganzen sehr nahrhaft, doch in allen Arten der Zubereitung schwer verdaulich und verursachen Personen mit schwachem Magen oder in zu großer Menge genossen, Magendrücken, Uebelkeit, Erbrechen, Durchfall und Kolik. Auf manche Personen wirken alle Schwämme mehr oder weniger nachtheilig, was in einer besonderen Konstitution oder eigenthümlichen Stimmung des Nervensystems, oder in einer Idiosynkrasie begründet zu sein scheint.

Tiedemann.

186.

Schwämme und Pilse bleiben immer eine mißliche Kost, und bei der Auswahl derselben ist die größte Vorsicht nothwendig. Zu den in den meisten Gegenden Deutschlands vorkommenden eßbaren Schwämmen gehören: der Täubling, der Pfifferling, der Reißker, der Brätling, der Bocksbart; die gebräuchlichsten sind die Champignons, welche aber nur jung, wenn sie wie eine kleine Kugel aus der Erde kommen, zu benützen sind; von angenehmem Geschmack und besonders zu Saucen benützt, sind die Mufferons oder Moosschwämmchen. Unter den Morcheln sind die Spitz-

morcheln die besten. Man macht sie an Suppen, Fricassée, auch Krebse mit Spargeln und Mohrrüben. Ihr Genuß ist nicht leicht nachtheilig. Als Zuthat gehört außer Salz immer etwas Würziges, namentlich Kümmel, sowohl beim Dämpfen, als Kochen und Braten desselben. *

187.

Die unter der Erde wachsenden Trüffeln, welche sowohl in nördlichen, als südlichen Ländern gegraben werden, und wovon die letzteren die schmackhafteren sind, kommen entweder getrocknet oder eingemacht oder in Oel eingesetzt zum Verkauf. Die getrockneten sind zäher und von weniger angenehmem Geruch und Geschmack; die eingemachten sind zarter und weniger schmackhaft. Sie werden selten für sich allein gegessen, sondern nur zu andern Speisen hinzugethan, denen sie dann einen sehr angenehmen Geschmack und Geruch mittheilen. Diese Art Schwämme kommen meistens nur auf den Tafeln großer Herren vor, die sie gewöhnlich zu Kalb- und Lammfleisch oder zu jungen Hühnern genießen, und, um sie leichter zu verdauen, mit einem guten Glas Wein begleiten. *

188.

Von den verschiedenen Arten der grünen Gemüse läßt sich im Allgemeinen aussagen, daß sie wenig nahrhaft sind. Durch ihre Säuren und Salze wirken sie kühlend, auf-

lösend, eröffnend und harntreibend. Menschen mit schwachen Verdauungswerkzeugen sagt der öftere Genuß nicht zu, indem sie leicht Magendrücken, Entwicklung von Gasen, Kolik und Durchfälle verursachen.

Tiedemann.

189.

Unter den Wurzelgemüsen enthalten besonders viel Schleim und Zuckerstoff die gelben Rüben, auch Mohrrüben genannt; ferner die Zuckerwurzeln, die Scorzoner- und die Haferwurzeln, sowie auch die Wurzeln des Sommermangolds (rothe Bete) und der weißen Rüben, namentlich der Stockrüben, welche letztere besonders den Zusatz eines scharfen Gewürzes erfordern. Die gelben Rüben verursachen zu jung leicht Blähungen und zu alt sind sie schwer verdaulich. Die Haferwurzeln haben das Eigene, daß sie besonders auf den Urin hinwirken. *

190.

Zu den Wurzeln, die neben Schleim und Zuckerstoff auch einen gewürzhaften Bestandtheil haben, gehören die Petersilien, welche mäßig nährend, dabei eröffnend und urinbefördernd wirkt, der Sellerie von magenstärkender und gelind reizender Eigenschaft und die Pastinakwurzel, welche jedoch nicht über ein Jahr alt sein darf, weil sie sonst giftig wirkt. Auch der schwarze Rettig und die Radieschen gehören hieher, welche auf Scheiben zu Butterbrod ge-

nossen, oder als Zugemüse zum Rindfleisch ein schleimauflösendes, reizendes Nahrungsmittel abgeben.

191.

Der Kohlrabi über der Erde und der Kohlrabi unter der Erde, je nach dem Befinden ihrer Knollen so genannt, geben ein mäßignährendes, wohlschmeckendes, aber etwas blähendes Gemüse. Wenn sie noch jung sind, und noch nicht anfangen, holzig zu werden, muß man sie genießen.

*

192.

Gemüse, wozu das Kraut oder die Blätter von einzelnen Gewächsen dienen, sind der Spinat, welcher wegen seiner weichlichen und eröffnenden Eigenschaft gewürzhafte Zusätze oder reizendes Fleisch erfordert, die Gartenmelde, die kühlend und eröffnend wirkt, die Kohlarten, worunter der braune oder grüne Kohl besonders eine zuträgliche Winterspeise bildet, und dessen Nebensprossen im Frühlinge als sogenannter Sprossenkohl genossen werden, ferner der weiße Kopfkohl, wovon der frischbereitete Sauerkohl, auch Sauerkraut genannt, durch seine weinichte Gährung abführend auf Schleim und Galle wirkt. Der Wirsingkohl und der Savoyer-Kohl, der Zuckerkohl und der Blumenkohl sind die feinsten, mildnährendsten und leichtverdaulichsten unter diesen Gemüsegattungen. *

193.

Als Zusätze zu weichlichen Gemüsen und auch allein zu weichem, fettem Fleisch werden die Blätter der Petersilie, der Raute und des Kerbels genossen, welche sich durch ihre gewürzhaften und scharfen Bestandtheile auszeichnen und wozu auch die Garten- und Brunnenkresse, die Rapunzel, die Rapünzchen und die Borragen gehören, welche im Allgemeinen freilich mehr zum Salat, als zum Gemüse dienen. *

194.

Die schmackhaften und gelindenährenden Artischocken, der Spargel und die jungen Sprossen des Hopfens geben ein leichteröffnendes, gesundes Gemüse ab, wenn nämlich diese Wurzelsprossen nur so weit genossen werden, als sie beim Kochen vollkommen weich geworden und nicht faserig sind. *

195.

Alle Rübenarten nähren und bekommen besser gedämpft, als einfach gekocht. Namentlich scheinen sie durch das Dämpfen auch mehr Wasser und Luft zu verlieren, als durch's Kochen, durch welche Bestandtheile sie stets mehr oder weniger Blähungsbeschwerden erregen.

Leupoldt.

196.

Unter den Kohlarten muß man den Blumenkohl oben anstellen und dann den Wirsing, das weiße Kraut, die

Laktuk, den Spinat und den Sauerampfer folgen lassen. Alle diese Speisestoffe wirken noch dadurch insbesondere wohlthätig, daß sie der erregenden, erhitzenden und sprödenden Wirkung des Fleischgenusses, ohne das sie nicht wohl genossen werden können, ein wohlthätiges Gegengewicht abgeben. Weniger kühlend und abspannend wirken der Scorzoner, die Zucker- und Haberwurzel, die Petersilie, der Pastinak und Spargel.

Leupoldt.

197.

Unter den vegetabilischen Salaten wirken außer Kartoffeln und rothen Rüben am meisten nährend Sellerie, Petersilie, Spargel und Hopfenkeime, die auch noch das gemein haben, daß sie besonders die Harnabsonderung befördern und dadurch consensuell auch die Geschlechtsfunktionen einigermaßen anregen. *

198.

Unter den Gurken sind die eingemachten dem frischbereiteten Gurkensalat vorzuziehen, und unter ersteren verdienen die Salzgurken vor den Essiggurken den Vorzug, namentlich auch weil jene, die jedoch wegen ihrer salzigen Schärfe mäßig genossen werden müssen, in der Regel weicher und saftiger bleiben, als diese, die sich aber wieder länger halten.

Leupoldt.

199.

Der Gartensalat wirkt kühlend und eröffnend, ähnlich

auch der Endiviensalat. Diesem zunächst stehen gehörig jung und frisch sehr empfehlenswerth die eigentlichen Rapunzeln oder Schafmäulchen, welche man nicht selten mit Brunnenkresse zusammenmischt.

Leupoldt.

200.

Die Preisselbeeren, die so häufig auf Granitgebirgen, namentlich im Fichtelgebirge wachsen, sind als diätetisches Mittel nicht genug zu empfehlen. Wegen ihres angenehmen, säuerlichen, etwas zusammenziehenden Geschmacks bilden sie ein herrliches Stomachikum und werden von den Landleuten als ein Hausmittel gegen den verdorbenen Magen gebraucht. Mit Zucker eingemacht, dienen sie als eine sehr liebliche, gelind stärkende, der Gesundheit sehr zuträgliche Zuspeise zum Braten. Man kann auch ihren Saft auspressen und denselben mit Zucker einkochen, welcher alsdann ein sehr gutes und kühlendes Getränk in Fiebern abgibt.

*

201.

Die Heidelbeeren von frischem, etwas zusammenziehendem Geschmack sind, frisch genossen, erquickend, gelindstärkend und dienlich bei Neigung zu Durchfällen. Gekocht werden sie als Suppe oder als Compot zubereitet, und heben sich, an der Sonne gut getrocknet, Jahre lang auf.

*

202.

Obst und Beeren wirken frisch und roh genossen im Allgemeinen hauptsächlich anfeuchtend, verdünnend, eröffnend, erfrischend und kühlend, welche Eigenschaften aber bei manchen Obst- und Beerarten durch etwas eigenthümlich Würziges so gemildert und modifizirt werden, daß es in unserem gemäßigten Klima nicht leicht etwas Besseres und zugleich Angenehmeres zur Verbesserung der gesammten Mischung der organischen Substanz geben kann. Schädlich kann übrigens selbst reifes und an sich gutes Obst und ebenso Beeren, im Uebermaaße genossen, besonders durch allzugroße Verdünnung der Säfte werden, woraus selbst Schwäche der Muskelfaser und Bleichsucht hervorgehen kann.

Leupoldt.

203.

Unter den Kirschen sind im Allgemeinen wohlthätiger die kleinen, wilden, als die großen gepelzten. Das Erfrischende haben im vorzüglichen Grade die sauren Kirschen oder Weichseln. Die schöne Mitte zwischen Kirschen und Weichseln bilden die Amarellen. Pfirsiche kommen mit den saftigen Kirschen am meisten überein. Ihnen nahe stehen die Aprikosen. Unter den Zwetschgen und Pflaumenarten möchte leicht die sogenannte Reine Claude die vorzüglichste sein und selbst zwischen Pfirsich und Aprikose gestellt werden dürfen. Unter dem Kernobste gewähren die Aepfel

das, was man vom Obste als Hauptsache erwarten soll, mehr und besser, als die Birnen, jene eröffnend, diese verstopfend. Uebrigens bekommen die Aepfel um so besser, jemehr ihre Säure durch innigere Mischung mit dem Zucker und dem Schleime gemildert ist, was sich am besten findet bei den Borsdorfern, Calvillen und Rubinern. Bei den sogenannten Südfrüchten kommen von den Citronen, Limonien und Pomeranzen Saft und Schalen mehr nur als Gewürz in Betracht.

Leupoldt.

204.

Mispeln und Quitten sind herbe Früchte, welche anhalten und demjenigen gut bekommen, der zu Durchfällen geneigt ist.

Joerdens.

205.

Die Citrone ist mehr im Getränke und als Gewürz der Speisen zu gebrauchen, als bloß zu genießen. Ihre Schale ist erhitzend, ihr Saft kühlend, aber unvermischt viel zu scharf für einen schwachen Magen. Sie wird insoferne weit von der wohlthätigen Apfelsine übertroffen, die dem Gesunden wie dem Kranken Labung gibt und Letzterem in manchen Fällen ganz als Arznei dienen kann. Melonen und Kürbisse sind markichte und wässerichte Früchte, deren Saft ganz mit Luft erfüllt ist und deßhalb Blähen und Dämmen des Leibes verursachen.

Joerdens.

206.

Die Weintrauben, besonders die reifen Beeren, sind frisch genossen, äußerst wohlschmeckend und erquickend, und ihr Genuß ist der Gesundheit sehr zuträglich.

Wildberg.

207.

Die Pflaumen verdienen als ein wohlschmeckendes, erfrischendes, eröffnendes und leichtverdauliches und selbst wohl die Ernährung durch andere Speisen beförderndes Obst besondere Empfehlung.

Wildberg.

208.

Bei dem Genusse roher, frischer Pflaumen überhaupt und der blauen Pflaume insbesondere ist wohl zu merken, daß dieselben vorher allemal von der feinen Farbe, welche ihre Oberfläche bedeckt, gereinigt werden müssen, weil diese als ein besonderer Reizstoff zu betrachten ist, der den Genuß der Pflaumen leicht nachtheilig macht, und besonders Bauchgrimmen erregt.

Wildberg.

209.

Frisch gekocht und als Suppe oder als Compot genossen, auch getrocknet oder gebacken, auch eingemacht, oder zu Mus eingekocht, geben die Pflaumen eine sehr dienliche Speise.

Wildberg.

210.

Der Genuß roher Aepfel ist am Schlusse der Mahlzeit undienlich, am heilsamsten Vormittags und zur Vesperzeit, zumal wenn man etwas Brod dazu ißt.

Wildberg.

211.

Gekocht sind Aepfel weniger blähend als roh, ebenso auch getrocknet und gebacken weniger als frisch.

Wildberg.

212.

Ganz süße Aepfel sind zwar etwas hart, bekommen aber erhitzten und mit vielem Schleim angefüllten Mägen nicht übel, insofern sie das Sodbrennen stillen. Den zähen Magenschleim zertheilend und verdünnend, wirken auch die sauren oder sogenannten Weinäpfel, und diejenigen, welche zur Hartleibigkeit geneigt sind, können frischgeschälte Aepfelschnitze in einem Gläschen Wein eine Stunde lang einweichen und einige Zeit vor der Mahlzeit genießen.

Bäumler.

213.

In hitzigen Fiebern pflegen die gemeinen Leute die sauren und weinreichen Aepfel zu schaben und zuweilen ihren Kranken einige Messerspitzen voll zu geben, was dienlich ist, insofern solche nicht nur den Durst nehmen, sondern auch Mund und Magen abkühlen.

Bäumler.

214.

Bei beiden Früchten, den Aepfeln und den Birnen, scheint der Schöpfer durch die Einrichtung, daß manche Arten, die schon auf dem Baume völlig reif werden, sich nur kurze Zeit nach ihrer völligen Reife halten, andere erst spät im Herbste oder wohl gar erst auf ihrem Winterlager ihre völlige Reife erhalten, recht deutlich zu erkennen gegeben zu haben, daß jene nur einen der Jahreszeit, in welchem sie reif werden, angemessenen Nutzen haben sollen, indem sie mehr anfeuchten, kühlen und erfrischen, diese aber einen dienlichen Theil unserer Winterspeise ausmachen sollen, damit es uns bei dem zur Winterzeit häufigeren Genuß animalischer Speisen nicht an vegetabilischer Kost fehle, und wir in Hinsicht derselben mit den derberen Gemüsen, die uns für diese Zeit übrig bleiben, zweckmäßig abwechseln können.

Wildberg.

215.

Unter den verschiedenen Beeren werden außer den Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Erdbeeren, auch die Brombeeren, die Hagebutten, die Berberitzen und die Moos- und Fliederbeeren, jedoch weniger frisch, als mit Zucker eingemacht, oder als ein gepreßter Saft genossen.

*

216.

Man ißt die Erdbeeren häufig mit Rahm und Zucker,

vorzuziehen vor jeder Art der Zurichtung dürfte aber die italienische Methode sein. Man legt eine Schicht Erdbeeren in einen Teller, und siebt dann feingeriebenen Zucker darauf, dann folgt eine zweite Schicht u. s. w. Hat man mehrere Schichten, so schneide man eine Apfelsine auf, drücke den Saft derselben darauf und rühre sie vorsichtig um, damit der Apfelsinensaft und Zucker gehörig durchdringen. *

217.

Johannisbeeren in Zucker getaucht sind sehr empfehlenswerth; Himbeeren, frisch genossen, oder deren Saft mit Essig und Wasser gemischt, wirken angenehm kühlend, weniger empfehlenswerth sind die Stachelbeeren. In den Erdbeeren ist Süßes, Säuerliches, Herbes und Aromatisches in ihrem zarten, saftigen Fleische so gut gemischt, daß ihnen leicht das beste Zeugniß unter den Beeren gegeben werden darf. Mit Recht wird ihnen in größerer Quantität und möglichst frisch vom Kraute weg genossen besonders eine treffliche Wirkung auf Unterleibs-Atonie und Anpfropfungen und daher bei Neigung zur Gicht, körperlich bedingter Melancholie nnd Hämorrhoiden zugeschrieben. Nur die größeren in Gärten gebauten Sorten, die sogenannten Proßen, braucht man mit Wein und Zucker zu genießen.

Leupoldt.

218.

Die Melonen sind von äußerst angenehmem und lieblich erquickendem Geschmacke, sind kühlend, erquickend und vermehren den Urinabgang. Sie können nur frisch genossen werden; um ihre kühlenden Eigenschaften zu mindern, mischt man zu dem Zucker, mit welchem man sie bestreut, Zimmt oder Ingwer und trinkt Wein zu denselben. Die schlechteste Sorte sind die Wassermelonen.

Wildberg.

219.

Die Ananas, welche bei uns nur in Treibhäusern als eine seltene Delikatesse gezogen wird, hat wegen ihres äußerst angenehmen, süßlich säuerlich aromatischen, sehr mannigfaltigen Geschmacks vor allen anderen feinen Obstsorten den Vorzug. Sie ist ungemein erquickend und nahrhaft, wird nur roh gleich, nachdem sie abgeschnitten ist, so genossen, indem man sie in Scheiben schneidet und den Saft aus denselben aussaugt. Die Renettananas wird für die vorzüglichste gehalten.

Wildberg.

220.

Die Feigen sind in ihrer vollkommenen Reife, sowohl frisch als getrocknet, wohlschmeckend, eröffnend und der Gesundheit zuträglich.

Wildberg.

221.

Die Nüsse, Mandeln und Kastanien enthalten alle

mehr oder weniger ölige Theile und mehlichtes Wesen. So wie nun jedes Oel mit dem Alter ranzig und unbrauchbar wird, so wird es auch das Oel dieser Früchte und macht hierdurch Sodbrennen und Heiserkeit. Letztere Unannehmlichkeit besitzt die frische Kernsubstanz nicht. Uebrigens wird Jeder an sich die Bemerkung machen können, daß der Genuß dieses Obstes eine unerklärbare Stumpfheit im Kopfe zurückläßt.

Joerdens.

222.

Zu reichlicher Genuß der Kastanien, namentlich der größeren Art, der sogenannten Maronen, macht Magenbeschwerden.

Wildberg.

223.

Die Pistazien oder Pimpernüsse haben einen den Mandeln ähnlichen, süßöligen Geschmack, sind aber schwer verdaulicher, als die süßen Krachmandeln, welche roh gegessen werden.

*

224.

Wallnüsse werden noch am besten vertragen, wenn die Kerne nach geschehener Absonderung der Haut eine kurze Zeit in Salzwasser gelegt werden.

Wildberg.

225.

Unter den sogenannten thierischen Substanzen oder Produkten des Thierreichs sind die Eier unstreitig die con-

centrirteste Nahrung, die in der Natur existirt. Sie werden ganz in Blut verwandelt und ein Ei gibt sicher eben so viel Nahrungssaft als zwei Dritttheile gewöhnliches, ausgekochtes, mageres Fleisch. Aber dazu gehört eine Bedingung: sie müssen entweder frisch, oder nur weich gesotten sein. Sind sie hart, so ist es ganz das Gegentheil, sie werden schwerverdaulich und verstopfend, und weil das hartgesottene Eiweiß nicht aufgelöst werden kann, viel weniger nahrhaft. Noch schwerer zu verdauen werden sie, wenn sie in brauner Butter hart gesotten sind.

Hufeland.

226.

Die frischen Eier der Hühner sind gesünder, als die der Enten und Puterhühner, welche mehr ölige Theile enthalten. Am leichtverdaulichsten sind die weichgesottenen, und bekommen besonders Schwind- und Lungensüchtigen gut. Die Dotter von den hartgesottenen ist gleichfalls sehr nährend und leichtverdaulich. Die Eier werden zu verschiedenen Zubereitungen benützt, die gewöhnlichsten sind die sogenannten Salz- und Rühreier, auch Eierschmalz genannt, die Eier- und Pfannenkuchen, die Ochsenaugen, die sauren Eier.

*

227.

Ein merkwürdiges Mittelding zwischen Speisen und Getränken ist die Milch. Sie ist für alle neugebornen Geschöpfe das heilsamste Nahrungsmittel. Aber für das

Kind sowohl, als für jedes junge Thier ist die Milch seiner Art und Gattung, und am meisten die von seiner eigenen Mutter die beste. So ist auch Kindern Kuhmilch, Ziegenmilch u. s. w. weit weniger zuträglich, als Menschenmilch, weil sie ihrer eigenen Materie, in die sie doch verwandelt werden soll, weit weniger ähnlich ist.

Hildebrandt.

228.

Die Erfahrung lehrt, daß Säuglinge, die mit thierischer Milch aufgefüttert werden, weniger gut genährt, blasser und schwächer sind, als die, welche das Glück haben, Muttermilch zu genießen. Und wieder lehrt sie, daß im Ganzen die Milch der eigenen Mutter besser bekomme, als die Milch einer Amme; daher erfülle doch jede Mutter die süße Pflicht, ihren Säugling selbst zu stillen und überlasse dieß Geschäft nur dann einer Amme, wenn sie krank oder zu schwach ist, oder schlechte Milch oder gar keine hat.

Hildebrandt.

229.

Für Menschen, welche eine schwache Brust haben und zur Lungensucht geneigt sind, ist die Milch eine sehr schickliche Nahrung. Jahrelang fast nichts anderes, als Milch genossen, thut bei ihnen vortreffliche Wirkung.

Hildebrandt.

230.

Am heilsamsten ist ohne Zweifel die Milch im ganz frischen und rohen Zustande; sie hat dann beinahe die

Mischung, die sie im lebenden Körper hatte. Je länger sie schon an der Luft gestanden ist, desto mehr hat ihre Mischung schon angefangen, sich zu zersetzen, und desto schwerer ist sie zu verdauen. Säuglingen und Kranken, welche die Milch als Arznei genießen, muß man dieselbe roh und frisch geben. Vollends muß man für diese die Milch nicht kochen, wodurch sie beträchtlich verändert wird, und den flüchtig angenehm riechenden Stoff, von dem ihre Heilsamkeit vorzüglich abhängt, ganz verliert.

Hildebrandt.

231.

Die Milch von Kühen, die auf sehr feuchten Wiesen weiden, ist dünnflüssig, fade; liefert eine weiche Butter und gibt wenig Käse. Am schmackhaftesten ist die Milch bei der Weide auf Bergen, besonders im Mai, wo viele aromatische Kräuter wachsen.

Tiedemann.

232.

Milch ist das erste und wichtigste Nahrungsmittel für den Menschen, welches die Eigenschaften eines Getränkes und einer vollkommenen Speise in sich vereint. Durch den Gehalt an Wasser und Säure löscht sie den Durst, durch den Rahm, Eiweißstoff und eine darin befindliche Zuckerart wirkt sie sättigend und nährend. Und so ist es begreiflich, wie die Muttermilch allein längere Zeit das

einzige und passendste Nahrungsmittel für das Kind abgeben kann.

Tiedemann.

233.

Die Milch, die zugleich erfrischend und demulcirend wirkt, ist im kindlichen und jugendlichen Alter ein vortreffliches Nahrungsmittel, das die Blutbewegung nicht beschleunigt, keine Aufregung im Nervensystem verursacht und die Sekretionsorgane nicht zur ungewöhnlichen Thätigkeit aufreizt. Auch in jedem andern Alter ist sie bei gehöriger Energie des Verdauungsgeschäfts und bei körperlicher Bewegung zu empfehlen. Personen mit lymphatischer Konstitution und Phlegmatikern sagt sie jedoch nicht zu.

Tiedemann.

234.

Der frische Käse, Rahm und Buttertheile enthaltend, ist als eine an Stickstoff reiche Materie sehr nahrhaft, doch schwerverdaulich, der alte oder fermentirte Käse ist, in geringer Menge genossen, als eine Würze zu betrachten und bekommt als solche gut. In großer Menge verzehrt, bewirkt er bei Menschen mit schwachen Verdauungsorganen und solchen, die eine sitzende Lebensart führen, Störungen in der Verdauung, Magendrücken, Uebelkeit, saures Aufstoßen und Gasentwicklung.

Tiedemann.

235.

Butter im frischen Zustande ist das allermildeste, im Geschmacke das angenehmste und zum Genusse das allerheilsamste Fett, welches ein gesunder Magen, auf Brod gestrichen, in mäßigen Quantitäten gut verträgt.

Hildebrandt.

236.

Butterbrod mit Kerbelkraut oder Schnittlauch belegt, dazu ein Glas frische Milch ist besonders im Sommer für junge, gesunde Leute das zuträglichste Frühstück.

*

237.

Unter den verschiedenen Arten von Kuhkäsen ist der aus der Schweiz und Tyrol zu uns gebrachte der nahrhafteste und gesundeste. Von den Schafkäsen, die ebenfalls in den verschiedenen Ländern auf verschiedene Art bereitet werden, wird der in den Niederlanden bereitete unter dem Namen Limburger Käse in ganz Deutschland bekannte für den wohlschmeckendsten gehalten. Am wenigsten zu empfehlen ist der von Ziegenmilch bereitete.

Wildberg.

238.

Der Zucker ist an sehr vielen Speisen ein höchst dienlicher bei vielen ein ganz unentbehrlicher Speisezusatz, indem er theils die Speisen schmackhafter, mürber und ver-

daulicher macht, theils ihre Säure durch seine Süßigkeit mildert, theils für sich auch die Ernährung befördert.

Wildberg.

239.

Daß der Zuckerstoff für den menschlichen Körper von großem Nutzen sein muß, läßt sich schon daraus schließen, weil die Natur denselben noch in einer großen Menge anderer Vegetabilien außer dem Zuckerrohre zum Genuß darbietet, und weil die Erfahrung bewiesen hat, daß wir aus mehreren anderen Pflanzenkörpern alle Arten von Zucker bereiten können.

Wildberg.

240.

Ein zu häufiger und reichlicher Genuß des Zuckers ist keineswegs gesund, weil dann seine Säure, gleich andern Säuren die Verdauungswerkzeuge schwächt, wodurch auch die Zähne vom Magen aus, d. h. durch die in's Blut übergegangene Schärfe leiden können. Dieß scheint hauptsächlich beim feinsten Zucker (Raffinade) der Fall zu sein, weil dieser den größten Antheil von Kälkerde enthält; die mittleren und gröberen Sorten (Melis) süßen mehr, als die feinern.

*

241.

Der Honig wird nicht bloß als Speisezusatz gebraucht, sondern er wird auch besonders, wenn er noch in seinen Scheiben enthalten ist, für sich allein genossen. Er ist

erwärmend und nicht so nährend, wie der Zucker. Ein zu reichlicher Genuß desselben verursacht Brennen im Halse, Wallung im Blute, er belästigt den Magen und macht leicht allerlei Beschwerden des Unterleibs, Blähungen, Bauchkneipen u. s. w. Der von selbst aus den Zellen ausfließende, der sogenannte Jungfernhonig, ist besser, als der ausgepreßte. Wildberg.

242.

Zur Zubereitung und Verbesserung der Speisen werden verschiedene Zusätze angewendet. Eine so wohlthätige Gabe des Himmels die verschiedenen Speisezusätze auch wirklich sind, so können sie doch leicht dem Körper und seiner Gesundheit nachtheilig werden, wenn man sie entweder verkehrt anwendet oder sich ihrer zu reichlich und häufig bedient, indem sie die Wallung im Blute und Vollblütigkeit des Unterleibs begünstigen, ja selbst Blutflüsse hervorrufen können, was namentlich von den exotischen Gewürzen gilt, von denen wir folgende benützen: den spanischen Pfeffer, den Nelkenpfeffer, die Cubeben, den Ingwer, die Vanille, den Zimmt, die Gewürznelken, die Cardamomen, die Muskatennuß und Muskatenblüthe, die Kapern und die Schale der Citronen und Pomeranzen. *

243.

Unsere einheimischen Gewächse liefern uns in ihren Wurzeln, Kräutern, Früchten und Samen die besten Ge-

würze, und wir sollten uns derselben, wenn uns unsere Gesundheit lieb ist, häufiger, als der auswärtigen bedienen. Die bekanntesten und gebräuchlichsten sind: der Meerrettig, der Knoblauch, die Zwiebeln, die Schalotten, der Schnittlauch, der Porre und der Borretsch, der Majoran, Thymian, Salvey und Estragon, das Basilikum und die Lorbeerblätter, der Senf, Kümmel und Fenchel, der Dill, die reifen Wachholderbeeren und endlich die Rosinen und Korinthen. *

244.

Außer dem Kochsalz, dem unentbehrlichsten Speisezusatz, wird auch der Salpeter benützt, besonders zum Einsalzen des Schweine- und Rindfleisches, um die Farbe desselben röther zu machen. Er darf aber ja nicht in zu reichlicher Quantität angewendet werden. *

245.

Unter den Würzen ist das Kochsalz allein die allgemeine, wie das Wasser unter den Getränken. So sind Brod, Salz und Wasser für ein gewisses Gebiet des menschlichen Leibes die natürlichsten und allgemeinen „Lebensmittel.“ Unter den aromatischen oder eigentlichen Gewürzen wirken wegen ihres vorherrschenden ätherischen Oeles vorzüglich auf die Hirn-Sensibilität die Vanille, Muskatenblüte und Muskatnuß, die Schale von Citronen und Pomeranzen, sowie das Kraut von Majoran, Thymian, Saturey, Bei-

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

fuß. Fixer und mehr auf die Verdauungswerkzeuge beschränkt, wirken Anis, Coriander, Fenchel, Kümmel. Zimmt hält zwischen flüchtiger und fixer Wirkung ziemlich die Mitte. Leicht allzuerhitzend und Blutwallungen verursachend sind Ingwer, Nelken und vollends Pfeffer. Unter den scharfen Gewürzen wirken mäßig erregend besonders auf die Verdauungs-Werkzeuge: Zwiebel, Knoblauch, Schalotten, Schnittlauch; die Harnabsonderung und Hautausdünstung befördernd: Rettig, Meerrettig, Radieschen, Brunnenkresse, Gartenkresse, Kerbel und Senf.

Leupoldt.

246.

Eine sehr schädliche Gewohnheit ist das Gewürzkauen, welches nach und nach die Verdauungswerkzeuge gegen allen Reiz unempfindlich macht, und dieselben in eine Atonie versetzt, daß sie selbst nicht mehr den leichtauflöslichen Speisen gewachsen sind.

Joerdens.

247.

Die meisten Gewürze enthalten weder mehlicht schleimige, noch gallertartige Theile und können daher auch durch den reichlichsten Zusatz die Speisen nicht nahrhafter machen, wohl aber Zunge, Magen und Gedärme verwöhnen, allerlei Schärfen in's Blut bringen, die sich vorzüglich durch Blümchen im Gesichte, Kupferhandel und andere Unreinigkeiten der Haut verrathen und durch ihren

zu starken Reiz auf den Unterleib die Säfte widernatürlich vermehren, hierdurch aber die thierische Maschine frühzeitig abnutzen.

Joerdens.

248.

Die zuträglichsten, jedoch immer in mäßiger Quantität zu gebrauchenden Gewürze sind: der Essig, welcher der Neigung thierischer Speisen zur Fäulniß widersteht, das Kochsalz, welches die Auflösung zäher Speisen befördert, der Kümmel, Anis und Fenchel, welche die blähende Eigenschaft vieler Speisen corrigiren.

Joerdens.

249.

Der Essig, mäßig angewendet, ist ein erquickender, kühlender und durstlöschender Speisezusatz, der die Speisen mürber und auch leichter verdaulich macht. Der beste ist der Weinessig, dann kommt der Waizenessig, nach diesem der Bier- und Branntweinessig. Am schädlichsten ist der in der neuesten Zeit so gebräuchliche Mineralessig, welcher im Großen in Fabriken bereitet wird. *

250.

Durch die Absonderung von Säften verschiedener Art werden die wässerigen Theile des Blutes fortdauernd vermindert. Das Bedürfniß, neue Flüssigkeiten aufzunehmen, kündigt den Durst an. Der Mensch im Naturzustande

trinkt nur, wenn sich dieses Gefühl einstellt, und zum Löschen des Durstes bietet sich ihm fast an allen Orten das Wasser dar.

Tiedemann.

251.

Das Wasser ist das natürlichste, einfachste und gebräuchlichste Getränk, auch macht es eine wesentliche Grundlage aller übrigen Getränke aus. Im reinen Zustande ist es farblos, krystallhell, ohne Geruch und fast geschmacklos. Das Wasser, als eines der nothwendigsten Bedürfnisse, übt auf das physische Wohl und das häusliche Leben des Menschen einen sehr wichtigen Einfluß aus.

Tiedemann.

252.

Kaltes, lufthaltiges, reines Wasser stillt den Durst am leichtesten, indem es die Schleimhaut des Mundes, des Rachens, der Speiseröhre und des Magens anfeuchtet, ihr Wärme entzieht und die erhöhte Empfindlichkeit herabstimmt. Zugleich wirkt es als Reiz erregend auf die Muskelhaut des Nahrungs-Kanals, verursacht lebhaftere Contraktionen, wodurch die Fortbewegung seines Inhaltes beschleunigt und die Stuhlausleerung begünstigt wird. Aus dem Magen wird das Wasser schnell eingesaugt, gelangt in's Blut und ersetzt den Verlust an wässerigen Theilen. Bei Erhaltung des gehörigen Flüssigkeitszustandes des Blutes begünstigt es dessen Umlauf, das Ernährungsgeschäft und die Absonderung aller Säfte.

Tiedemann.

253.

Reichlicher Genuß von kaltem Wasser mäßigt die Temperatur des Körpers und stimmt die Nervenreizbarkeit und Empfindlichkeit herab. Ganz besonders sagt es Kindern und jungen Leuten, so wie sehr reizbaren und sensibeln Personen, Sanguinikern und Cholerikern zu, weniger Phlegmatikern und Menschen mit lymphatischer Konstitution.

Tiedemann.

254.

Der gesunde Mensch befindet sich bei dem Gebrauch des Wassers körperlich und geistig am Besten. Es erhält den Verdauungsapparat in der gehörigen Stimmung, befördert das Wohlbefinden und den Frohsinn und schützt gegen die Anlage zu heftigen Affekten.

Tiedemann.

255.

In allen Krankheiten, in denen die Beschaffenheit des Blutes und der Säfte zu verbessern, Dyskrasien zu entfernen, Stockungen und Verhärtungen in Eingeweiden zu lösen, und Krisen durch reichliche Sekretionen zu befördern sind, ist reichliche Aufnahme von Wasser dringend nothwendig. Häufiges Trinken von kaltem Wasser zeigt sich besonders wohlthätig in der Melancholie und Manie, so wie bei der Verstimmung der Nerven des Unterleibes.

Tiedemann.

256.

Da das Wasser vorzüglich durch seine niedere Temperatur und seinen Gehalt an Luft erquickend wirkt, so verliert es diese Eigenschaft beim längeren Stehen an einem warmen Ort, wo seine Luft entweicht. Warmes und destillirtes Wasser ist gleichfalls fade, geschmacklos und nicht erfrischend. Tiedemann.

257.

Der häufige Genuß des kalten Wassers verhindert am sichersten die in neuerer Zeit immer mehr um sich greifende krankhafte Nervenreizbarkeit der Kinder und jungen Leute, als die Veranlassung zu so vielen Nervenleiden und krampfhaften Krankheiten. Zugleich schützt es sie gegen Verirrungen des Geschlechtstriebs, die auch in jenen ihre Ursache finden. Tiedemann.

258.

Das natürlichste von allen Getränken ist reines Quellwasser, bei dem sich Thiere und Menschen vortrefflich befinden. Seine Heilsamkeit zeigt sich unter andern auch in der Reinheit und Glätte der Haut, welche man fast nur bei denen findet, welche Wasser trinken.

Hildebrandt.

259.

Das allgemeinste, nothwendigste, unersetzlichste Getränk ist das Wasser, bei dessen Genusse unzählige Menschen sich wohl befinden, gesund bleiben und alt werden.

Heinroth.

260.

Das Wasser ist das wohlthätigste Getränk und dem Menschen, nächst dem Brod, das Unentbehrlichste.

Wildberg.

261.

Ein gutes Wasser muß frisch, kalt und krystallhell, ohne Geruch und Geschmack sein. Je frischer das Wasser ist, desto mehr Kohlensäure enthält es, je länger es gestanden hat, desto mehr entweicht dieselbe und das Wasser wird matt.

Wildberg.

262.

Es ist ein sehr allgemein verbreiteter Glaube, daß schwächlichen und kranken Menschen abgekochtes und wieder kaltgewordenes Wasser zuträglicher sei, als frisches. Dieses ist aber ein schädlicher Irrthum, indem offenbar, wenn durch das Abkochen die Kohlensäure als das eigentlich kühlende, erfrischende und erquickende Prinzip im Wasser verjagt ist, das Wasser nicht nur nicht mehr kühlend und erquickend ist, sondern auch von dem Magen schwerer verdaut wird.

Wildberg.

263.

Eltern und Erzieher sind Vergifter, wenn sie ihren Kindern und Zöglingen mit warmen und geistigen Getränken, aus Vorurtheil sie zu stärken, den Durst befriedigen.

Mai.

264.

Der Wassertrinker ist nach der Erfahrung zu seinen Berufsgeschäften, besonders zu Geistesarbeiten, tauglicher, als der Weintrinker, sein Gemüth ist sanfter, seine Laune ist nicht so aufbrausend, nicht so stürmisch; er ist ein besserer Gesellschafter, ein zärtlicherer Gatte, überhaupt ein weiserer Beherrscher niederer Leidenschaften.

Mai.

265.

Dem kindlichen und jugendlichen Alter ist der Genuß aller geistigen Getränke nicht nur entbehrlich, sondern höchst nachtheilig wegen der starken Reizung und Aufregung, die sie verursachen.

Tiedemann.

266.

Ein von der Kindheit an Wein und Bier gewohnter Magen verträgt oft das Wasser nicht mehr, und daher kommt es, daß alle starken Weintrinker, in Folge der durch den Wein herbeigeführten Abstumpfung der Reizbarkeit des Magens, schlecht verdauen.

Tiedemann.

267.

Zur Befriedigung der Gaumenlust geschieht es leider häufig, daß das gemeine Trinkwasser, so wie es der Schöpfer aus dem Schooße der Erde quellen läßt, mit verschiedenen Ingredienzien vermischt wird. Aber offenbar erfüllt weder das Zuckerwasser, noch ein anderes auf diese Weise fälsch-

lich verbessertes den Zweck des reinen Wassers ganz und allein, ohne störende Nebenwirkungen im Körper hervorzubringen.

Wildberg.

268.

Man versäume nicht das nöthige Trinken von frischem Wasser. Es geschieht häufig, daß man durch Unachtsamkeit auf die Erinnerungen der Natur zuletzt das Trinken ganz verlernt, und nun gar nicht mehr von der Natur erinnert wird, welches eine Hauptursache der Trockenheit, Verstopfung des Unterleibs und einer Menge von Krankheiten ist, die man so häufig bei Gelehrten und sitzenden Frauenzimmern findet.

Hufeland.

269.

Das Wasser ist das ursprüngliche und natürlichste Getränk des Menschen, denn es verdünnt, befeuchtet, kühlt, es fördert die Eßlust und stärkt die Verdauungskraft.

Cheyne.

270.

Wie wohl würde sich das Menschengeschlecht befinden, wenn niemals zusammengesetzte und künstliche Getränke erfunden worden wären. Reines Quellwasser ist vollkommen hinreichend zu allen durch Getränk zu stillenden menschlichen Bedürfnissen.

Cheyne.

271.

Das beste Getränk ist Wasser, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von Manchen für schädlich gehaltene Getränk. Es gehört ganz gewiß zu den größten Mitteln zur Verlängerung des Lebens.

Hufeland.

272.

Das Element des Wassers ist das größte, ja einzige Verdauungsmittel in der Natur. Es ist durch seine Kälte und fixe Luft ein vortreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. Es ist ein herrliches galle- und fäulnißtilgendes Mittel wegen der vielen fixen Luft und der salzigen Bestandtheile, die es enthält. Es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Ohne Wasser existirt keine Exkretion. Da nach den neuern Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir wirklich neuen Lebensstoff, indem wir Wasser trinken. Aber die Hauptsache ist, es muß frisch, aus Quellen frisch geschöpft sein, denn jedes Brunnenwasser hat so gut, wie die mineralischen, seinen Brunnengeist (fixe Luft, kohlensaures Gas), wodurch es eben verdaulich und stärkend wird.

Hufeland.

273.

Wer seine Kinder an das Wassertrinken gewöhnt, der verschafft ihnen einen guten Magen für das ganze Leben.

Hufeland.

274.

Wenn je ein Mittel den Namen einer Universal-Medizin verdient, so ist es gewiß das gemeine Wasser, ohne dessen Gebrauch unser Leib weder leben noch gesund bleiben kann. Es bewahrt den Menschen vor allen Krankheiten und verhütet die Verderbniß der Säfte.

Fr. Hoffmann.

275.

Es ist wohl sonnenklar, warum diejenigen, welche ein gutes und reines Wasser trinken, gesunder und länger leben, auch stärker essen und besser verdauen, als diejenigen, welche statt Wasser Bier und Wein zu sich nehmen. Denn das Wasser ist die bequemste Flüssigkeit, die Nahrungsmittel aufzulösen, die feinen und zarten Gefäße unseres Leibes zu reinigen, den zähen Schleim des Magens und der Gedärme wegzunehmen und dadurch die Verdauung zu befördern.

Fr. Hoffmann.

276.

Das Wassertrinken schadet selbst bei dem Genuß des Obstes nicht; auch ist es eine bekannte Sache, daß Wassertrinker viel weißere, schönere und härtere Zähne haben und vor Scharbock und Fäulniß der Säfte bewahrt bleiben.

Fr. Hoffmann.

277.

Das Wasser, als Universalmittel, ist den Sanguinikern dienlich, insoferne es die freie Cirkulation des Blutes,

welche sonst gar leicht bei solchen Leuten stockt, befördert. Bei den Cholerikern mäßigt das Wasser das hitzige, wallende Blut, vornehmlich aber bekommt dasselbe wohl den Melancholikern, weil es die dicken, schweren und zähen Säfte derselben verdünnt und flüssig macht.

Fr. Hoffmann.

278.

Alle nützlichen und nothwendigen Ab- und Aussonderungen des Körpers werden durch nichts besser, als durch den Gebrauch eines frischen und guten Wassers befördert.

Fr. Hoffmann.

279.

Das kalte Wasser kühlt, verdünnt und reinigt das Blut, es erhält Magen, Eingeweide, Hirn und Nerven in Ordnung und macht den Menschen ruhig, heiter und froh.

Faust.

280.

Durch körperliche Bewegung in freier Luft entsteht nicht allein Durst zum Wasser, sondern es gedeiht auch zugleich, weil sich aber die Menschen nicht genug körperliche Bewegung in freier Luft machen und weil sie zu oft und zu viel warme Getränke trinken, so haben sie keinen rechten Durst und trinken nicht hinlänglich Wasser, und da sie das nicht thun, so ist ihr Blut schleimig, scharf und unrein.

Faust.

281.

Das einzige gesunde Getränk ist kaltes Wasser, alle warmen Getränke schwächen den Magen und den Körper. Menschen, die Wasser trinken, essen mit mehr Hunger und verdauen viel besser, als die Wein trinken. Kinder und junge Menschen dürfen schon gar keinen Wein, noch andere hitzige Getränke genießen; denn diese schaden der Gesundheit, dem Wachsthume, dem Verstande und dem künftigen Glücke der Kinder.

Faust.

282.

Das Branntweintrinken macht die Menschen, besonders die jungen Leute, ungesund, verkrüppelt, dumm, grob, faul und lasterhaft, kurz sie verderben an Leib und Seele; Wasser hingegen thut das Gegentheil.

Faust.

283.

Wäre Wasser das einzige Getränk der Menschen, so würden sie sehr viel ersparen, und verwendeten sie dieß Ersparte auf nahrhafte Speisen und zu den übrigen Bedürfnissen des Lebens, so würden sie viel gesünder, stärker und glücklicher sein und auch länger leben.

Faust.

284.

Ein gesundes Trinkwasser befördert die Verdauung der gröbsten Speisen und die Ausscheidung der durch die Lebensflamme verbrannten und schädlichen Theile. Der Wasser-

trinker hat einen feinen Geschmack im Essen; er schläft sanft und ruhig. Gicht und Podagra, Hämorrhoiden und Steinschmerzen plagen ihn nicht, Magensäure, hitzige Krankheiten, Wassersucht, Lähmung und Schlagfluß, triefende Augen und Kupfernase sind ihm unbekannte Uebel und selten hat er vor Eintritt des höchsten Menschenalters eine Brille nöthig.

Mai.

285.

Starke, geistige Getränke werden, reichlich genossen, zum langsamen Gifte.

Cheyne.

286.

Bei gleicher Menge und Stärke der genossenen geistigen Getränke treten die Wirkungen um so schneller und bemerkbarer ein, je jünger der Mensch und je weniger er an ihren Gebrauch gewöhnt ist. Bei sehr reizbaren und sensiblen Menschen, bei Sanguinikern und Cholerikern sind die Wirkungen der geistigen Getränke auffallender, als bei Melancholikern und Phlegmatikern.

Tiedemann.

287.

Morgens, so wie überhaupt bei leerem Magen und nach langem Fasten wirken die geistigen Getränke rascher und heftiger, als während oder nach einer Mahlzeit oder Abends genommen.

Tiedemann.

288.

Der mäßige Genuß weingeisthaltender Getränke reizt das Gehirn und erhöht dessen Thätigkeit.

Tiedemann.

289.

Der mäßige Gebrauch der geistigen Getränke, namentlich des Weins und des Biers, ist dem körperlich- oder geistigthätigen Manne, so wie dem Greise nützlich, denn sie erhalten die Verrichtungen aller Apparate und Organe in der gehörigen Energie. Es stellt sich Heiterkeit, Frohsinn, das Gefühl des Wohlseins und der Körperkraft ein, das Wahrnehmungs- und Vorstellungsvermögen wird lebhafter, das Gedächtniß und die Einbildungskraft geweckter. Willkührliche Bewegungen werden leichter vollzogen. Im Allgemeinen sind daher Männer, welche mäßig Wein trinken, lebhafter, frohsinniger, heiterer, freimüthiger, gerader und offener, als solche, die sich auf den Genuß des Kaffee's oder Thee's beschränken.

Tiedemann.

290.

Das Bier gibt einen wohlschmeckenden und trefflichnährenden Trank ab, doch wird dabei erfordert, daß es auch ordentlich zubereitet sei, einen guten Geruch und feinen Geschmack habe und daß es den Magen nicht aufblähe und belästige. Das bayerische braune Bier ist unstreitig am delikatesten und wohlschmeckendsten, weder zu

zu süß, noch zu bitter, erwärmt und stärket den Magen und hat die Kraft, die Speisen wohl zu verdauen, und einen guten Nahrungssaft daraus zu ziehen.

Bäumler.

291.

Das Bier, als Ersatz des Wassers, ist vorzüglich in den Gegenden zu benutzen, die kein gutes Wasser haben, und paßt für Menschen, die bei einem schwachen Magen Neigung zur Hartleibigkeit und einen erschöpften, nahrungslosen Körper besitzen.

Hufeland.

292.

Das braune Bier bleibt immer das zuträglichste Getränk nach dem Wasser; nur muß es wohl ausgegohren, klar, nicht zu licht und nicht zu dunkel von Farbe, nicht zu stark, nicht klebrig, kurz so beschaffen sein, daß es weder den Kopf einnimmt, noch den Magen beschwert und den Abgang des Urins weder übermäßig befördert, noch hindert und schmerzhaft macht.

Joerdens.

293.

Leichtes, gutausgegohrenes Bier löscht den Durst schnell und ist mäßig genossen für Menschen von gallichter, reizbarer und sanguinischer Konstitution ein besseres Getränk, als starker Wein.

Tiedemann.

294.

Das zu starke Bier wirkt erhitzend und verursacht leicht schweren Rausch. Bei übermäßigem Gebrauche schwächt es durch Ueberreizung den Verdauungsapparat und gibt Anlage zur Wassersucht. Nicht gehörig ausgegohrenes oder allzuviel Kohlensäure haltendes oder zugleich säuerliches Bier erzeugt Blähungen, Kolik, Durchfall und Strangurie.

Tiedemann.

295.

In Ländern, wo Bier getrunken wird, ist die Steinkrankheit, allen Erfahrungen zu Folge, viel seltener, als in Weinländern, und Menschen, die am Podagra leiden, ist der mäßige Genuß eines gesunden Bieres zuträglich.

Sydenham.

296.

Das weiße Bier eignet sich mehr nur für die heißere Jahreszeit und für hitzige, reizbare Naturen. Außerdem kühlt und erschlafft es leicht allzusehr und begünstigt zu stark eine niedrige unenergische Ernährung. Es ist um so schlechter, je weniger Kohlensäure es hat und je weniger es klar ist.

Leupoldt.

297.

Das sogenannte Warmbier mit einem Zusatz von Eiern ist eines der nahrhaftesten Getränke. Personen, die Strapazen ausgesetzt sind, besonders in der Nacht, in der Kälte,

in der Nässe, ist es sehr zu empfehlen, denn es durchwärmt und belebt den Körper, besonders, wenn es mit etwas Gewürz bereitet ist.

Heinroth.

298.

Das braune Gerstenbier, welches nur durch Malz geistig und durch Hopfen bitter und erwärmend gemacht ist, kann als ein den Durst löschendes, erfrischendes, nährendes, flüchtig und anhaltend reizendes Getränk betrachtet werden, welches für magere, nicht energische, körperliche Thätigkeit übende Menschen, bei denen eine Verminderung der Reizung und Ernährung Statt findet, bei kalter, feuchter, und trüber Witterung sehr dienlich ist.

Wildberg.

299.

Das weiße Gerstenbier ist weniger nährend und reizend, aber mehr kühlend und erfrischend. Personen mit schwachem Magen ist es jedoch nicht dienlich, da es zu sehr verschleimt und Blähungen verursacht. Das Waizenbier eignet sich noch weniger zum täglichen Getränk und ist besonders denen, die zur Fett- und Schleimerzeugung geneigt sind, nachtheilig.

Wildberg.

300.

Der Wein erfreut des Menschen Herz; aber er ist kein Nahrungsmittel und keineswegs eine Nothwendigkeit zum langen Leben. Denn diejenigen sind am ältesten geworden,

die ihn nicht tranken. Ja er kann als ein reizendes, die Lebens-Konsumtion beschleunigendes Mittel das Leben sehr verkürzen, wenn er zu häufig und in zu großer Menge getrunken wird. Wenn er daher nicht schaden, und ein Freund des Lebens werden soll, so muß man ihn nicht täglich und nie im Uebermaaß trinken; je jünger man ist, desto weniger, je älter, desto mehr. Am besten, wenn man den Wein als Würze des Lebens betrachtet und benützt, und ihn nur auf die Tage der Freude und Erholung, auf die Belebung eines freundschaftlichen Zirkels verspart.

Hufeland.

301.

Wie für die Kindheit die Milch das wahre Lebens-Element ist, so für das Alter der Wein. Weßhalb auch schon ein altes Sprichwort den Wein „die Milch der Alten“ nennt.

Heinroth.

302.

Die süßen Weine, wozu der Tokayer, der Ausbruch, die Essenz, der Kapwein, der Xereswein, die Lacrymae Christi, Alikant, Mallaga, Madera, Malvasier, Cyper- und Muskatwein gerechnet werden, sind mäßig genossen bei geschwächter Verdauung, Entkräftung und im Alter dienlich. Die sauren Weine, z. B. die Franken-, Mosel-, Rhein-, Ofner-Weine durchströmen, mäßig genossen, durch ihr mildes, ätherisch öliges Wesen wie ein sanftes Feuer

den ganzen Körper, wenn sie von gutem Gewächse und gehörig alt sind und dienen in kleinen Gaben gegen Erschöpfungen. Die herben Weine: Melnecker, Bourdeaux-Wein, rother ungarischer Wein, Burgunder, Pontac- und Portwein erfordern beim Genusse große Vorsicht. Der ächte weiße und rothe Champagner-Wein berauscht leicht und bekommt schwächlichen und zur Magensäure geneigten Personen schlecht.

Wildberg.

303.

Für Schwache und eine sitzende Lebensart führende Personen ist der Wein, mäßig genossen, heilsam; immer sind aber mittlere, leichte, gehörig reife und nicht zu alte Weine den starken vorzuziehen.

Cheyne.

304.

Man gebrauche den Wein nur als Arznei, zur Stärkung, zur Labung bei Mattigkeit und Hinfälligkeit, nach großer Anstrengung der Kräfte, zur Aufheiterung des Geistes, wenn ihn Sorgen und Kummer niederschlagen, man gebrauche aber alsdann keine mittelmäßigen oder schlechten, sondern einen geistigen, öligen, herzstärkenden Wein, z. B. ein Glas Rheinwein oder Champagner, welche in kleiner Quantität schnell beleben, ohne zu reizen.

Joerdens.

305.

Die sauren Weine sind die reizendsten und setzen gern ihre Säure in einem schwachen Magen ab, machen hierdurch saures Aufstoßen und andere Beschwerden einer in Unordnung gebrachten Verdauung. Die herben oder zusammenziehenden Weine, worunter der Pontak, viele östreichische Weine und der Burgunder gehören, sind trockenen Körpern gänzlich zu widerrathen und gehören höchstens für phlegmatische Personen. Ihre nachtheiligste Wirkung ist der vermehrte Andrang gegen die Hämorrhoidalgefäße. Süße Weine reizen weniger und können von manchen zu Krämpfen geneigten Personen zur Stärkung ihres Magens mäßig gebraucht werden.

Joerdens.

306.

Schädlicher als der Wein sind die aus Wein-, Baum- und Getraidefrüchten durch Gährung und Destillation bereiteten, mit Zucker und Gewürz reizend gemachten Brenngeister oder Liqueurs, der Reiß- und Zuckerbranntwein; sie erhitzen nicht nur das Blut viel heftiger, als der Wein, sondern sie berauschen auch viel tiefer und schwächen nach und nach durch Ueberreizung alle Lebens- und Nervenkräfte.

Joerdens.

307.

Gefährliche Feinde der jugendlichen Gesundheit sind der Branntwein und Liqueur. Sie erregen Durst und

geben daher zum Trunk und andern Ausschweifungen Gelegenheit. Sie benehmen die Eßlust, verhärten die Eingeweide des Unterleibs, heben nach und nach das Geschäft der Verdauung und Ernährung völlig auf und machen den ihnen ergebenen Jüngling zum saftlosen, zitternden, von Epilepsie und Schlagfluß bedrohten Gerippe oder ziehen durch die Wassersucht noch früher den Tod nach sich.

Joerdens.

308.

Der aus rothem Wein und Pomeranzensaft bereitete Bischoff kann zuweilen als Magenstärkung mäßig genossen werden; der Punsch hingegen veranlaßt eine unangenehme Gährung in dem Magen, schwächt ihn durch seine Wärme und Säure, statt ihn zu stärken und bringt, wie der Glühwein und Grog, das Blut in außerordentliche Wallung.

Joerdens.

309.

Der aus Obst bereitete Cider, welcher im Sommer zwar ungemein erquickt, aber eine ätzende Säure im Magen zurückläßt, überaus bläht und zur Erzeugung des Steins Veranlassung gibt, paßt nicht zum gewöhnlichen Getränke.

Joerdens.

310.

Der reine Fruchtbranntwein, allenfalls mit bitteren, magenstärkenden Mitteln angesetzt, ist immer weniger schädlich, als alle übrigen erkünstelten, nur den Gaumen kitzeln-

den Liqueure, und kann zumal von Landleuten, die bei drückender Arbeit oft den ganzen Tag über bei einer naßkalten, feuchten Witterung im Freien zubringen müssen, mit Nutzen gebraucht werden.

Wolfart.

311.

Die Bekanntschaft der Deutschen mit dem Thee, Kaffee und Chokolade hat der Gesundheit wenig genützt; und es ist ein großes Glück, daß der Kaffeetrank nicht berauscht, sonst würde in unseren Zeiten ganz Deutschland im Tollhaus sein.

Mai.

312.

Dem höheren Alter ist der Kaffee wohlthätig; schädlich aber ist er der reizbaren, vollsaftigen und zu Ausschweifungen geneigten Jugend, denn er erregt in beiden Geschlechtern zu frühzeitig den Geschlechtstrieb zum augenscheinlichen Schaden der Sittlichkeit sowohl, als der Gesundheit; ferner bewirkt er Nasenbluten, Bangigkeit, Herzklopfen und andere Zufälle.

Mai.

313.

Bei rauhem oder feuchtem Wetter sind ein oder zwei Tassen Kaffee mit ein wenig Milch, um ihn zu mäßigen, für einen wäßrigen, trägen Magen nicht allein unschuldig, sondern wirklich heilsam, so wie sich auch wohl nicht läugnen läßt, daß das in einer Tasse starken, schwarzen Kaffees ent-

haltene Oelichte und Gewürzhafte gleich nach einer reichen Mittagsmahlzeit genossen, die Verdauung befördert. Thöricht und sogar schädlich ist es aber, besonders für magere Leute von straffer Faser und schnellem Blutumlaufe, zwei- oder dreimal täglich ein Getränk zu sich zu nehmen, welches eigentlich doch nur für ein brühwarmes Kalkwasser gehalten werden sollte.

Cheyne.

314.

Der Thee ist ein warmes, mit scharfen Theilen geschwängertes Wasser, das nicht blos erschlafft, sondern auch reizt, wodurch alle Verrichtungen der thierischen Maschine in Unordnung gebracht werden. Wer sich desselben täglich bedient, die Theemaschine den ganzen Morgen nicht von seinem Tisch entfernen und wohl noch am Abend wieder zurückbringen läßt, untergräbt muthwillig seine Gesundheit und ist der größte Feind seines Lebens.

Joerdens.

315.

Die Chokolade hat zum wesentlichen Bestandtheil die Cacaobohne, welche ein nahrhaftes Mehl und ein ätherisches Oel enthält, außerdem aber ist sie noch aus Zucker, Vanille, Zimmt und andern Gewürzen zusammengesetzt. Hiernach wird sie zwar nährend, aber auch reizend und erhitzend, mithin eines der schädlichsten Getränke für sanguinische, reizbare Personen. Sie übersättigt nicht nur und

nimmt den Appetit, sondern macht auch träge, schläfrig, stimulirt und begünstigt Kongestionen zu den Unterleibs-Organen. Joerdens.

316.

Der Gesundheit gemäßer ist es, wenn wir statt der warmen Getränke, die uns den Appetit zur Mittagszeit rauben, — wenn wir besonders den ganzen Vormittag daran trinken und den Magen durch das beständige Schlürfen nicht zur Ruhe kommen lassen, uns dadurch Magendrücken und andere Beschwerden zuziehen, — lieber eine Suppe genießen, die wir immer weit eher von gleicher Güte haben können und die uns mehr Nahrung gibt, ohne den Verdauungswerkzeugen und unsern Nerven zu schaden und uns minder geschickt zu den Verrichtungen des Geistes zu machen. Joerdens.

317.

Für jüngere, noch weniger Reiz bedürftige, sowie für krankhaft reizbare Individuen paßt die Milch in Verbindung mit Waizenbrod (Semmel, Milchbrod) als Frühstück, denn sie wirkt zugleich sättigend und kühlend. Personen aber, deren Verdauungswerkzeuge zu Säureerzeugung und Blähungsbeschwerden geneigt sind, ist sie weniger zu empfehlen. *

318.

Die Molke ist das vorherrschend Wäßrige, zugleich aber mit dem süßen Salze, das man Milchzucker nennt,

Verbundene, und mehr oder weniger säuerlich Schmeckende, was von der Milch übrig bleibt, wenn Butter und Käse aus der Mischung getrennt sind. Sie wirkt kühlend, verdünnend und auflösend überhaupt, gelind abführend aber insbesondere. Die Verdauungswerkzeuge vertragen sie leichter, als die volle Milch.

—Leupoldt.

319.

Die Buttermilch, welche rücksichtlich ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper etwa zwischen Milch und Molke steht, wirkt kühlend und ist im Sommer besonders für junge Leute recht empfehlenswerth. *

320.

Mandelmilch, Limonade und die künstlichen Eisgetränke werden in der wärmeren Jahreszeit vorzüglich zur Erfrischung gebraucht, in welcher Beziehung sie auch ihrer Absicht genügen. Jedenfalls ist aber ein reines, frisches Quellwasser denselben vorzuziehen, und diese künstlichen Getränke sollten nur in besondern Krankheitsfällen ihre Anwendung finden. *

321.

Die Abkochungen des frischen und getrockneten Obstes der Aepfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen und Rosinen werden zuweilen als Getränke benützt. Sie wirken eröffnend und vermehren die Absonderung auf der Schleim-

haut des Darmkanals, weßhalb sie von solchen Personen, die zur Verstopfung gereizt sind, mit Nutzen gebraucht werden. *

322.

Die sauren Getränke bestehen aus Wasser mit dem Zusatz einer vegetabilischen Säure, Essig, dem Saft der Citronen, Orangen, Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren und anderer Früchte. Diese Getränke stillen den Durst schnell, sowohl durch ihr Wasser, als vorzüglich durch ihre Säure. Sie machen in heißer Jahreszeit die Bewegungen des Herzens langsamer, mäßigen die Wärme und wirken kühlend, erfrischend und antiseptisch. In entzündlichen Fiebern und bei einer Neigung zur Zersetzung des Blutes werden sie mit Nutzen gebraucht.

Tiedemann.

323.

Unter den schleimigen Getränken sind die Abkochungen von Gerste, Graupen, Hafergrütze, Reiß und anderen Pflanzenschleim haltenden Saamen und Kräutern, die man mit Zucker, Milch oder Citronensaft zu versetzen pflegt, die gewöhnlichsten. Sie sind zugleich schwachnährend und besänftigend und werden, unter dem Namen der Tisanen bekannt, in fieberhaften und entzündlichen Krankheiten bei Katarrhen und Affektionen der Schleimhäute vortheilhaft angewendet.

Tiedemann.

324.

Die Suppe, die man nie heiß oder in zu großer Menge auf einmal oder zu wässerig genießen darf, ersetzt gewissermaßen das Getränk besonders bei Gelehrten, Frauenzimmern und allen denen, welche außer Tisch wenig oder nicht trinken, und die, wenn sie nun auch das Suppenessen unterlassen, viel zu wenig Feuchtigkeit in's Blut bekommen, wobei noch zu bemerken ist, daß das Flüssige in Suppengestalt genossen, sich weit besser und schneller unseren Säften beimischt. Deßwegen ist die Suppe auch für das Alter die beste Nahrung, und nach Erkältungen und bei verschiedenen nervösen Affektionen ist warme Suppe das beste Mittel.

Hufeland.

325.

Was die Temperatur der Getränke anbelangt, so sind die warmen Getränke dem Säuglings- und Greisenalter mehr zusagend, als die kühlen und kalten, und sind auch Wöchnerinnen zu empfehlen. Die kühlen und kalten Getränke passen mehr für das jugendliche und Mannesalter. Doch dürfen auch diese nicht zu bald nach starken Erhitzungen und nach oder zwischen dem Genuß warmer Speisen genossen werden, damit nicht durch zu schnellen Wechsel der Temperatur im Körper die Verdauung und Assimilation der Speisen gestört und die Emaille der Zähne rissig und brüchig gemacht werde.

Wildberg.

Dritte Abtheilung.

Verhaltungsregeln gegen die äussern Einflüsse der Luft und Witterung, mit besonderer Rücksicht auf die Lage und Beschaffenheit der Wohnungen.

326.

Der tägliche Genuß der freien Luft ist ein unerläßliches Hilfsmittel zur Erhaltung der Gesundheit. Dieser Genuß stärkt die Lungen und hat einen entschiedenen Einfluß auf die Reinigung und Kräftigung des Blutes, als der nächsten und eigentlichsten Lebensquelle.

Heinroth.

327.

Der Mensch muß so viel und so oft er kann die freie Luft genießen und in seinen Wohnungen bei seinen Arbeiten und Beschäftigungen sowohl, als auch während des Schlafs in der Nacht die ihn umgebende Luft auf alle Weise so rein zu erhalten suchen, als es nur immer geschehen kann.

Wildberg.

328.

Nur eine reine Luft kann der Gesundheit zuträglich sein, nur öfterer Genuß der freien Luft kann Gesundheit und Frohsinn erhalten, und zur Abhärtung des Körpers führen. Es dürfen den Menschen weder Bequemlichkeit, noch Verwöhnung und Verweichlichung, noch Vorurtheile

abhalten, diese Pflicht der Sorge für seine Gesundheit zu erfüllen. Wer es mit ihr redlich meint, wird immer Zeit dazu finden können, wenn er nur die mancherlei Mißbräuche der Lebensordnung, die bei verwöhnten Menschen so oft einen Entschuldigungsgrund abgeben, abschafft.

Wildberg.

329.

Nichts stört die Gesundheit mehr und leichter, als Verzärtelung des Menschen in Hinsicht des Genusses der freien Luft; darum ist es Pflicht jedes Menschen, sich vor solcher Verzärtelung zu hüten und wenn sie bereits geschehen ist, sich von derselben durch allmähliche und vorsichtige Gewöhnung wieder frei zu machen.

Wildberg.

330.

Die Luft ist eben so gewiß Nahrungsstoff für uns, wie Speise und Trank, nur daß wir die Luft nicht in den Magen aufnehmen, sondern in die Lungen. Ja die Luft ist eigentlich unser edelster Nahrungsstoff, welchen daher auch die Alten pabulum vitae nannten. Denn die atmosphärische Luft oder vielmehr ihr feinster Theil, die sogenannte Lebensluft, geht innerhalb der Lungen in das Blut, reinigt, läutert dasselbe und schafft selbst den aus den Speisen gewonnenen und den Lungen zugeführten Nahrungssaft in neues Blut um.

Heinroth.

331.

Die Luft ist offenbar am reinsten an ihrer Quelle, d. h. im Freien in der Atmosphäre. Zwar wissen wir, daß die Atmosphäre sich nicht überall gleich ist, aber dennoch bleibt sie die Quelle der reinen Luft.

Heinroth.

332.

Man lasse keinen Tag hingehen, ohne außerhalb der Stadt freie reine Luft genossen zu haben. Man sehe das Spazierengehen ja nicht bloß als Bewegung an, sondern vorzüglich als den Genuß der reinsten Lebensnahrung, welcher besonders Menschen, die in Zimmern sich häufig aufzuhalten pflegen, ganz unentbehrlich ist. Außer diesem Nutzen wird man noch den haben, daß man sich durch diesen täglichen Luftgenuß beständig in Bekanntschaft und Familiarität der freien Luft erhält. Und dadurch sichert man sich vor einem der größten Uebel der jetzigen Menschheit, nämlich der zu großen Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderungen der Witterung.

Hufeland.

333.

Am reinsten ist die Luft des Morgens, besonders im Sommer; im Frühlinge ist sie am belebendsten und erquickendsten, doch ist sie dieß auch an schönen Herbsttagen, an kalten Wintertagen ist sie am stärkendsten. Reiner ist sie auf Bergen, an der Seeküste und in vegetationsreichen

Gegenden, als in engen Thälern, im Moorlande und in Gegenden mit kümmerlicher Vegetation.

Heinroth.

334.

Es ist entschieden, daß die mannigfaltigen Lufttemperaturen einen wesentlichen Einfluß auf die Gesundheit des Menschen haben, indem sie verschiedene Veränderungen sowohl in dem vegetativen, als in dem dynamischen Leben hervorbringen.

Wildberg.

335.

Wenn man verständig ist, so trage man die kleinsten Kinder, so lange nicht besondere Umstände es verbieten, an die freie Luft und gewöhne sie allmählich an die verschiedene Temperatur derselben. Solche Kinder blühen auf, da hingegen jene, welche diese Wohlthat nicht genießen, stubensiech werden. Aeltere Kinder, so lange die Schule sie nicht hält, leben in ihren Spielen am liebsten in freier Luft. Die männliche Jugend treibt am liebsten ihre gymnastischen Uebungen in freier Luft, und fast das höchste Vergnügen und auch das reinste ist ein Spaziergang in der freien Natur. Das reife Alter erholt sich gerne von seinem Tagwerk durch geselliges Wandeln im Freien, durch freundliche Gegenden bis zu irgend einem ländlichen Platze der Ruhe und der Erquickung, wo immer noch die freie Luft sie umfängt. Selbst der erschöpfte Greis

genießt am geöffneten Fenster die freie Luft; oder er läßt sich hinaus an die warme Sonne führen und erfreut sich auf seinem Sitze der mild wehenden Lüfte.

Heinroth.

336.

Zu einem guten physischen Fortkommen der Kinder, namentlich aber zur Kräftigung und Stärkung der Brustorgane und zur Verhütung von Krankheiten in denselben, ist der Genuß der freien Luft nothwendig. Und gewiß mag es oft ein geheimer Drang des physischen Bedürfnisses sein, wenn sich Kinder und junge Leute außer den Häusern und im Freien so wohl fühlen. Raubt man nun dem in seiner ausbildenden Fortschreitung begriffenen Menschen diesen zu seiner vollkommenen Restauration höchst nöthigen Genuß, so wird jene unterbrochen, und mit einem Theile seiner Lebenskraft verwelkt auch immer mehr seine natürliche Stärke.

Wolfart.

337.

Mittel und Gelegenheiten zur geeigneten Uebung der Respirationswerkzeuge sind für Schwächere: Gehen in freier und sonst gesunder Luft, besonders in der Nähe von Nadelholz, Hügeln und Bergstrichen, besonders etwa mit auf den Rücken gelegten Händen, Herausrichten der Brust, Geradgehen und Stehen, anhaltend lautes Lesen, Sprechen, Singen, Schaukeln. Für stärkere und kräftigere

Individuen: Blasen von Blasinstrumenten, jede körperliche Bewegung, die häufigeres und stärkeres Athmen bedingt, wie starkes Gehen, Laufen, Springen, Fechten, Ringen, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Tanzen u. s. w. Ein anderes Hauptstück der Lungenpflege ist Gewöhnung derselben an verschiedene Luftbeschaffenheiten, wie sie die einzelnen Jahres- und Tageszeiten, sowie der Witterungswechsel mit sich bringen, jedoch haben hiebei schwächere, ältere, namentlich weibliche Individuen Vorsicht zu üben.

Leupoldt.

338.

Rascher Wechsel entgegengesetzter Temperaturen ist zu meiden, ebenso Zugluft, rasches Gehen oder Reiten gegen starken Wind, vollends etwa bei gleichzeitigem Sprechen, Singen, Blasen u. s. w. Nicht minder ist zu vermeiden längeres Stehenbleiben in kalter Luft, nach geschehener Erhitzung, wie etwa durch Schlittschuhlaufen. Zu rasch nach dem Erwachen sich einer kalten und feuchten Morgenluft aussetzen, ist schädlich. Auch sind zu vermeiden Anstrengungen der Lungen nach dem Essen, verdorbene Luft durch mephitische Dünste oder in Gefängnissen u. s. w., Dämpfe und metallische Dünste, die Ausdünstungen frischgekalkter Wohnungen. Die Vermeidung dieses und noch Mehreres erheischt die Schonung des Respirationsapparates.

Leupoldt.

339.

Eine unreine mephitische Luft nennt man auch bös, weil sie mit einer der Gesundheit höchst nachtheiligen Materie angefüllt, und als die Mutter verschiedener Seuchen, namentlich bösartiger Fieber zu betrachten ist. Eine solche böse Luft entsteht meistens von den Ausdünstungen der Sümpfe, Moräste und Seeen, an Orten, wo thierische Leichname faulen, nach Ueberschwemmungen u. s. w., woher es auch kommt, daß in gewissen Jahren die Luft giftiger ist und die Seuchen gefährlicher sind, und woraus hervor geht, daß pestartige Krankheiten in gewissen Ländern einheimisch sind. Das beste Verwahrungsmittel wider eine solche böse Luft ist eine gute und strenge Lebensordnung, sowie möglichste Vermeidung derselben.

Tissot.

340.

Wohnen in einer kleinen niedrigen Stube viele Menschen beisammen, so wird von der vielen Ausdünstung derselben die Luft unrein, und sind die Menschen überdieß krank, so vermehren sich die Ausleerungen und folglich auch die daher entstehenden Dünste. Eine solche unreine Luft muß nun durch gehörige Reinlichkeit, durch Oeffnung der Fenster und durch Ausräucherung des Zimmers mit Wachholderrauch oder Essigdampf verbessert werden.

Tissot.

341.

Die unreine Luft zu vermeiden, und so viel und so oft als möglich eine reine Luft aufzusuchen, ist die erste allgemeine diätetische Regel.

Heinroth.

342.

Man muß sich durchaus den Genuß einer reinen, freien Luft als eine eben so nothwendige Nahrung unseres Wesens denken, wie Essen und Trinken. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unseres Lebens, als eingeschlossene verdorbene Luft das feinste und tödtlichste Gift ist.

Hufeland.

343.

Verschiedene Erscheinungen verbürgen die große Wahrheit, daß mit der eingeathmeten Luft nicht nur der belebende Sauerstoff, sondern auch andere in dem Dunstkreis enthaltene, bald schädliche, bald unschädliche Theile unserm Blute beigemischt werden. Unser Harn riecht nach Veilchen, wenn wir uns eine Zeitlang im Dunstkreis des Terpentinöls, z. B. in frisch überfirnißten Zimmern aufhalten; wir werden vom Speichelfluß befallen, wenn wir im Dunstkreis des in Dampf aufgelößten Quecksilbers verweilen; der Bleidampf in Bergwerken und bei den mit diesem unreinen Metalle beschäftigten Handwerkern, die Stickluft in tiefen Brunnen, in Kellern, Gewölben und Kloaken, die

ansteckende Kerker-, Schiff- und Lazarethluft, die leidige Pest und die vielen Ausschlagsfieber sind lautredende Beweise von der Möglichkeit, durch die Luft angesteckt und vergiftet zu werden. Wohl den Menschen, welche das Glück haben, den größten Theil des Lebens in einer reinen Luft zuzubringen. Reisen in gesunden Gegenden sind deßhalb so gedeihlich, weil man jeden Augenblick aus einer in die andere reine Luftschichte übergeht. Man schließe aus diesen Erfahrungen, wie nothwendig es sei, die Luft der Kinderstuben, die Schlaf-, Wohn- und Krankenzimmer, die Werkstätten unreiner Handwerker, die Kirchen und Schauspielhäuser fleißig zu reinigen und zu durchlüften.

Mai.

344.

Im Sommer geschieht die Lüftung der Wohnungen, um die durch Athem, Schweiß, Blähungen, Speisen und Lichterdampf angehäuften Dünste zu verjagen, am besten in den Frühstunden, um der heitern Morgenluft Eingang zu verschaffen, und des Abends, ehe die Sonne ganz den Horizont verläßt. Im Winter nimmt man diese Erneuerung der Luft lieber gegen Mittag vor, wo sie durch die belebenden Strahlen der Sonne mehr gereinigt ist. Doch muß man sich dabei nicht der Zugluft aussetzen, aber auch nicht glauben, daß es zur Vermeidung derselben schon hinreichend sei, bloß das Fenster zu öffnen oder dasselbe mit

einem Ventilator zu versehen. Denn nie wird die eingesperrte Luft dadurch so in Bewegung gesetzt und so vollkommen vertrieben werden, als durch einen nur einige Minuten dauernden Durchzug. In der warmen Jahreszeit kann man die Fenster seines Schlafgemachs den ganzen Tag offen lassen und sie erst am späten Abend schließen, damit die dicke nebelige Luft sich nicht in das Schlafgemach ziehe, einen ängstlichen Schlaf verursache und zu Erkältung Veranlassung gebe.

Joerdens.

345.

Die an Flüssen, Seeen und Teichen, überhaupt in Niederungen herrschende feuchte Luft, so wie die feuchte Nachtluft, der naßkalte Nebel, überhaupt eine unreine, ihrer Elastizität beraubte oder gar mit verschiedenen fremden Gasarten vermischte Luft ist für unsern Athem nachtheilig und kann Stockungen des Bluts, Ohnmachten und Scheintod zur Folge haben. Wechselfieber und Faulfieber, überhaupt Krankheiten aus Schwäche der Lebens- und Verdauungskräfte sind deßhalb das gewöhnliche Loos solcher Leute, die an den genannten Gegenden wohnen und Sumpfausdünstungen ausgesetzt sind. In solchen Gegenden, welche die Entstehung von Miasmen begünstigen, ist daher eine nahrhafte Kost und guter Wein, mäßig getrunken, ein treffliches Schutzmittel gegen ansteckende Krankheiten.

*

346.

Diejenige Luft ist als die heilsamste und beste zu betrachten, welche mäßig schwer, mäßig warm, trocken, heiter, rein, schnellen Veränderungen nicht unterworfen ist und auf mäßigen Anhöhen den Zutritt der Sonne und eine beständige Erneuerung zuläßt. Da es aber nicht von uns abhängt, in einer alle diese Eigenschaften in sich vereinigenden Luft beständig zu leben, so müssen wir wenigstens bemüht sein, eine ihr gleichkommende Luft den größten Theil des Lebens hindurch zu genießen.

Joerdens.

347.

Nicht nur der reichere Gehalt an Lebensgeist, womit die Lunge gefüllt und der ganze Körper geladen wird, sondern auch die ganz eigene Wirkung derselben auf unser Hautorgan, wodurch dem ganzen Muskelsystem große Kräfte mitgetheilt werden, ist beim Einathmen einer reinen Luft von den wohlthätigsten Folgen.

Wolfart.

348.

Die kalte, reine Winterluft stärkt die Lebens- und Verdauungskräfte unseres Körpers vorzüglich deßwegen, weil sie von fremden Ausdünstungen freier, an Lebensluft reichhaltiger, folglich belebender ist. Die nasse, kalte Luft hingegen schadet der Gesundheit dadurch, daß bei dieser Witterung die Ausdünstung sowohl der Lungen, als

der ganzen Oberfläche des Körpers gestört, d. h. wegen Uebermaaß der Wassertheilchen nicht aufgenommen und vermehrt wird. So wenig die naßkalte Luft das Waschtrocknen begünstigt, so untauglich ist dieselbe, unsern Lungen- und Hautdampf einzusaugen. Gliederreißen, Schnupfen und Katarrhe sind deßhalb im naßkalten Spätherbste und in einem ähnlichen Winter die Plagen des thierischen Körpers. Man kleide daher bei dieser Witterung seinen Leib wärmer und suche durch mäßiges Einheizen der Wohnzimmer der Schädlichkeit dieser Witterung zu begegnen.

Mai.

349.

Die heiße und trockene Luft der Sommermonate überreizt das Herz und die Werkzeuge des Blutumlaufs, das Blut wird erhitzt, die Haut wird zum übertriebenen Schwitzen und der Magen zum unmäßigen Trinken gereizt, wodurch endlich Schwäche in der Verdauung bei schwächlichen und Anlage zu hitzigen Fiebern bei robusten Subjekten erzeugt werden. Der meistens unruhige Schlaf in heißen Sommernächten, die öfters erscheinende und abmattende Gewitterluft, die nicht selten durch Hagel jähling erfolgende Abkühlung befördern die nachtheiligen Wirkungen dieser Jahreszeit sehr merkbar. Man hüte sich daher, sein Blut durch übertriebene Arbeitsamkeit oder unvernünftiges Tanzen und das Liegen in Federbetten noch mehr zu erhitzen und den

Schweiß geflissentlich zu erregen; man trinke mäßig, um zu leben, und lebe nicht, um unersättlich zu trinken; man würze seine Fleischspeisen mit mäßiger Pflanzensäure, mit Obst und Gemüsgattungen; man hüte sich vor Erkältung nach Hagelwettern, man meide jede Entkräftung durch Ausschweifungen der den Menschen erniedrigenden Wollust, wenn man bei dieser Jahreszeit gesund zu bleiben und die Freuden der holden Natur zu genießen Lust hat.

Mai.

350.

Die aus verschiedenen Himmelsgegenden bald sanft wehenden, bald heftig stürmenden Luftströme oder Winde sind die Wirkung des gestörten Gleichgewichts in unserm Dunstkreis und können der Gesundheit bald wohlthätig, bald nachtheilig werden. Der kalte, aber trockene Ost- und Nordwind im Winter stärket Schwächlinge, kann aber bei Vollblütigen Augen-, Ohren-, Hals- und Brustentzündungen erzeugen. Noch schädlicher ist der naßkalte Nord- und Ostwind, weil derselbe die Lungen- und Hautausdünstung zerrüttet. Der Ost- und Nordwind im Sommer mäßigt die Brennhitze der Luft und wird dem Pflanzen- und Thierreich gewöhnlich wohlthätig.

Mai.

351.

Im Allgemeinen ist es anzurathen, sich mehr an Kälte, als an Wärme zu gewöhnen, weil man hiedurch am leich-

testen den häufigen Veranlassungen zu Krankheiten der Verkältung entgeht.

Joerdens.

352.

Man hüte sich bei stürmenden Winden mit dem offenen Mund und der flachen Brust dem Luftstrom entgegen zu gehen, zu laufen, zu reiten, zu fahren, oder Schlittschuhe zu rennen, weil durch den Luftdruck das Ein- und Ausathmen erschwert oder unterbrochen werden kann. Auch kann leicht ein Blutgefäß in den Lungen zerrissen werden. Zarte Kinder, Blutspeier, Lungenkranke, Engbrüstige müssen bei heftig stürmenden und brausenden Winden ihre Wohnzimmer nicht verlassen, bis wieder die erträgliche Luftstille zurückkehrt.

Mai.

353.

Es ist äußerst schädlich, ja unter gewissen Umständen tödtlich, schnell aus der Hitze in die Kälte überzugehen oder umgekehrt: Lungenentzündungen, Schlagflüsse, Blutflüsse, Rheumatismen können die Folgen sein.

Hufeland.

354.

Die allzuwarme Luft, sie hänge von der Atmosphäre oder vom Ofen und Kaminfeuer ab, dehnt das Blut sehr aus und bringt es in Wallung, vermehrt die Ausdünstung der Haut und der Lungen, macht, daß dadurch ehr Feuchtigkeiten verloren gehen, als der Körper ent-

behren kann, daß überdieß weniger Lebensluft in die Lungen und zum Blute gelangt, weil die heiße Luft selbst weniger enthält, dagegen aber mehr Stickgas in den Lungen bleibt, daß wir daher schwerer und ängstlicher athmen und uns matt, abgeschlagen, träge zu Seelen- und Körperarbeiten fühlen. Wir bemerken dieses vorzüglich im Sommer vor Gewittern und durch eine schnelle Veränderung nach denselben, wenn die kühle Luft und mit ihr die allgemeine Leichtigkeit unseres Körpers zurückkehrt. Hieraus folgt die Regel, daß man in heißen Sommertagen sich nicht ohne Noth am Tage im Freien, sondern mehr zu Hause, wo möglich an kühlen Orten, aufhalten und seine weitern Gänge entweder Morgens oder Abends vornehmen, die Stubenhitze des Winters aber am besten nach dem Thermometer von Reaumur, welches man entfernt vom Ofen hängt, mäßigen und nach demselben die gehörige Temperatur seines Zimmers zwischen dem 12ten und 15ten Grad bestimmen müsse.

Joerdens.

355.

Zur Verbesserung der Luft in den Zimmern, wenn eine allgemeine Lüftung durch Fenster und Thüren nicht wohl stattfinden kann, und die Atmosphäre sehr feucht, naßkalt und nebelig ist, dient der Rauch von Mastix, von Wachholderbeeren und anderem Rauchwerk, sowie

zur Entfernung von Miasmen das Abdampfen von Essig auf heißen Ziegelsteinen, das Aufstellen von Chlorkalk auf den Hausplätzen, Abtritten. Ist aber die Luft sehr schwül und heiß, so wird das Besprengen des Fußbodens mit frischem Wasser mehr Feuchtigkeit in die uns umgebende Luft bringen. Auch Pflanzen und Blumen können die Luft erfrischen, jedoch nur so lange, als sie von der Sonne beschienen werden, weil sie im Schatten und besonders des Nachts die Luft mehr verunreinigen und dadurch gefährlich werden. Uebrigens können Dinge, welche Wohlgerüche verbreiten, nie als eigentliche Reinigungsmittel der Luft angesehen werden, weil sie nicht im Stande sind, die unreinen schädlichen Theilchen in der Luft selbst zu entfernen, sondern sie nur zu verbergen und der empfindlichen Nase weniger bemerkbar zu machen.

*

356.

Die Luft hat einen großen Einfluß auf Leben und Gesundheit, und es ist daher nöthig, daß wir uns einer reinen, gemäßigten, nicht allzukalten, noch allzuwarmen, einer nicht zu dünnen und feuchten, aber auch nicht zu trockenen und schweren Luft aussetzen. Besonders zu empfehlen ist die Luft an freien offenen Feldern, an erhabenen Orten, welche der Ostwind durchstreicht, nach Gewitterregen und gleich nach Sonnenaufgang, während die

Luft nach Sonnenuntergang und gegen Mitternacht zu wegen ihrer vielen Dünste zu meiden ist. Eine vorzüglich gesunde Luft herrscht gewöhnlich in den Monaten Mai, August und September, und es sind deßhalb diese Monate zu Erholungsreisen zu empfehlen.

Fr. Hoffmann.

357.

Gute Luft muß ohne Gefühl der Beschwerung, dagegen mit dem der Erfrischung eingeathmet werden. Im Durchschnitte befindet sich die Mehrheit der Menschen besser bei trockenwarmer, — übler bei naßkalter Luft.

Leupoldt.

358.

Die beste Zeit zum Ergehen in freier Luft ist nach den verschiedenen Jahreszeiten eine verschiedene. Im Frühjahr hat im Allgemeinen der Morgen die dem Menschen wohlthätigste Luft; im Sommer der Abend; im Herbste der frühere Nachmittag; im Winter die Mittagszeit. Die tauglichsten Orte zu solchem Zwecke sind große Gärten ohne stehendes Wasser, nicht zu niedrige Fluren, am besten mäßige Höhen mit Bäumen und Strauchwerk in der Nähe.

Leupoldt.

359.

Morgenluft ist zur Erhaltung des Lebens zuträglicher, als Abendluft. Eine Luft, welche von einem mäßigen Winde bewegt wird, ist heilsamer, als heiterer Himme

ohne denselben. Am zuträglichsten ist der Westwind des Morgens und der Morgenwind des Nachmittags.

Baco.

360.

Die Gerüche sind besonders herzstärkend, aber man muß sie nur abwechselnd genießen. Auch der beste Geruch ist lästig, wenn wir ihn beständig genießen. Dahin gehören die Gerüche von Kräutern und Blumen in freier Luft, daher das Spazierengehen in einer solchen duftenden Atmosphäre sehr zu empfehlen ist.

Baco.

361.

Die Veränderlichkeit der Luft ist an Orten, wo wir wohnen, schädlich. Hingegen ist die Abwechslung der Luft auf Reisen, sobald man sich nur daran gewöhnt hat, sehr heilsam, daher Leute, die viel reisen, ihr Leben hoch bringen. Die Luft, an die man sich gewöhnt hat, consumirt weniger, aber die Abwechslung der Luft ist mehr nährend und wiederherstellend.

Baco.

362.

Die Elektrizität der Luft hat einen großen Einfluß auf die Gesundheit der Menschen. Bei einem Ueberflusse der positiven Elektrizität der Luft, welcher besonders bei einer hellen, trockenen und elastischen Luft stattfindet, muß der menschliche Körper nicht nur nothwendig verhindert werden, seine zunehmende positive Elektrizität in di-

Luft auszuströmen, sondern auch wohl gar veranlaßt werden, aus der Luft noch mehr positive Elektrizität in sich aufzunehmen.

Wildberg.

363.

Eine Luft, die Mangel an positiver Elektrizität hat, oder auch ein Uebergewicht an negativer Elektrizität, welches beides besonders bei einer dunklen, feuchten und weniger elastischen Luft stattfindet, vermindert die dem Körper inwohnende eigenthümliche positive Elektrizität, wodurch Störungen im Nervenleben bedingt werden.

Wildberg.

364.

Entstehen bei dem Vorhandensein beider Elektrizitäten in der Luft, welches sich durch eine dem Nervensysteme unangenehme und lästige Empfindung zu erkennen gibt, durch ein theilweises Zusammenkommen beider Elektrizitäten unmerkliche Ausströmungen, oder geschehen durch ein Zusammenkommen beider Elektrizitäten in Masse wirkliche Entladungen, so wird in beiden Fällen die Luft ihrer Elektrizität weniger oder mehr beraubt, was einen großen Einfluß auf das Befinden des Menschen sowohl im gesunden als kranken Zustande hat.

Wildberg.

365.

Die allzufreie Luft bei vielem Regen, dunklem und nebligem Wetter, besonders im Herbst und wenn die

West= und Südwestwinde lange wehen, macht den Menschen siech und matt, schwächt den Magen und die ganze Natur, verhindert die freie Transpiration und disponirt zu Flüssen und nervösen Krankheiten. Es ist daher höchst nöthig, daß man zu einer solchen Zeit vornehmlich Füße und Magen vor Kälte zu bewahren suche.

Fr. Hoffmann.

366.

Die Beschaffenheit des Bodens überhaupt und die Lage der Aufenthaltsorte insbesondere helfen eine gesündere oder ungesundere Luft erzeugen. Ein lockerer, sandiger Boden trocknet sie theils zu sehr aus, theils erhitzt er sie sehr, theils mischt er ihr Sand bei, theils macht er sie durch geringere Vegetation weniger wohlthätig. Letzteres insofern, als die Pflanzen viel Sauerstoff, — also gerade das, was der Mensch vorzüglich einathmen soll, — ausathmen, indeß sie auch sonst noch die Luftbeschaffenheit mannigfach bestimmen. Dagegen läßt ein sehr lehmiger, schwerer Boden die Luft leicht zu feucht werden und mischt ihr mehr oder weniger Moderiges bei. Das Mittel haltender, fester, kalkiger Boden begünstigt die Reinheit der Luft am meisten.

Leupoldt.

367.

Wunderbar belebend und kräftigend ist die Luft auf einer gewissen Höhe im eigentlichen Gebirge, und zwar

besonders im Kalkgebirge, während der besseren Jahreszeit. Denn indem einerseits derlei Gebirgsgegenden der Natur der Sache nach sich nicht dazu eignen, Städte an Städten und Dörfer an Dörfern in sich zu schließen, wie manche flache Gegend, und indem also dadurch die Luft gar viel weniger verunreinigt und verdorben wird, wird sie andererseits mit den balsamischen Düften einer reichlichen ätherischen Flora geschwängert; verhalten sich die Bergspitzen und Rücken fortwährend als Erreger für die Atmosphäre, die dann dadurch auch stets in kräftiger Spannung erhalten wird.

Leupoldt.

368.

Bei Wohnungen an Bergabhängen kommt es sehr viel darauf an, welche Stellung zu den Himmelsgegenden sie haben. Bei uns ist, wie in diesem Falle, so überhaupt, die Richtung nach Morgen und Mittag im Allgemeinen günstiger, als die gegen Abend und Mitternacht. In einem so nervösen Zeitalter, wie das unsrige ist, bedarf der Mensch der Sonne in vorzüglichem Grad.

Leupoldt.

369.

Unter den Vorzügen des Landlebens ist der Genuß der Landluft gewiß einer der ersten, und daß die Sterblichkeit auf dem Lande so beträchtlich geringer ist, als in den

Städten, schreibt man nicht ohne Grund ihrer wohlthätigen Wirkung zu.

Hildebrandt.

370.

Wer eine Wohnung sich kauft oder miethet, der wähle ein Haus, das hinlänglich frei, nicht in einer engen, dumpfigen Straße, nicht nahe bei Sümpfen oder Gräben liegt, das von der Sonne beschienen und hinlänglich erwärmt wird, und das in allen seinen Theilen gehörigen Luftzug hat, um keine Stockung seiner innern Luft zu gestatten.

Hildebrandt.

371.

Unsere Wohnungen müssen so gebaut sein, daß unsere Gesundheit nicht darunter leidet; es muß bei der Anlage neuer Wohnplätze nicht nur für die dem Gewerbe günstige Lage gesorgt werden, sondern auch für zur Gesundheit und Bewohnbarkeit passende Gegenden, für Tauglichkeit der Materialien, namentlich des Holzes, damit sich keine schädlichen Schwammarten bilden können, für eine bequeme und die Gesundheit nicht gefährdende innere Einrichtung, daher Vermeidung der Anlage von Kellerwohnungen, von Alkoven zu Schlafgemächern, von Oefen und Schornsteinen, welche durch eine regelwidrige Konstruktion Rauch im Hause verbreiten und dadurch Lungen und Augen schädlich werden können, besonders in Gegen-

den, deren Brennmaterialien aus Steinkohlen und Torf bestehen. Ferner ist ein zu heller, greller und glänzender Anstrich der Häuser zu meiden, weil er den Augen der gegenüber wohnenden Menschen nachtheilig wird; ebenso der innere Anstrich durch grüne Mineralfarben, welche zum größten Theile Arsenik enthalten. Auch dürfen die Stuben und Kammern nicht zu niedrig sein.

*

372.

Große Nachtheile haben die Wohnungen in sumpfigen, morastigen Gegenden, vorzüglich wenn dieselben mit Waldungen und Gebüsch dicht umgeben sind. Die Ursachen hievon finden sich in dem ungesunden, faulenden Wasser und der schlechten Luft, welche viele Erdausdünstungen aufnimmt, und die noch mehr von dem Brennbaren, welches das verdorbene Wasser ausstößt, und von den darin verfaulten vegetabilischen und animalischen Stoffen schädlich gemacht wird. Auch findet sich in morastigen Gegenden viel Thau und Morgens ein nasser Boden, was beides zu Krankheiten Veranlassung gibt.

*

373.

Eine sehr wichtige Rücksicht bei der Anlage menschlicher Wohnungen ist die Beschaffenheit des daselbst vorhandenen Wassers und die Richtung der herrschenden Winde in einer Gegend. Was das erstere betrifft, so ist das-

selbe am besten und der Gesundheit am meisten zuträglich in Gegenden, wo der Boden etwas erhaben und hügelig, sandig und kiesartig ist; schlecht dagegen in sumpfigen und morastigen Gegenden. Was letztere angeht, so ist bekannt, daß die verschiedenen Winde eine ganz abweichende Wirkung haben. Die Mittag- und Abendwinde sind bei uns im Allgemeinen die ungesundesten, die ersteren sind meistens warm und feucht, die letzteren streichen über das atlantische Meer, sind stürmisch, naßkalt und bringen viel Regen und Schnee. Die Ostwinde sind trocken, im Winter herbe, kaltschneidend, hochgehend, die Nordwinde ebenfalls kalt, trocken, zwar leicht Entzündungen erregend, aber doch vor Fäulniß und im Allgemeinen auch vor bösartigen Miasmen schützend. *

374.

Wohnungen, welche von hohen Mauern, Wällen, Wäldern und Sümpfen umgeben sind, sind der Gesundheit nicht zuträglich, sie hemmen die Herrschaft der Winde. Es werden daher Gegenden dadurch gesunder gemacht, daß man der freien Luft Zutritt gestattet, Wälder lichtet, Flußbetten ebnet, reinigt und regulirt, Sümpfe austrocknet, Kanäle besonders in der Nähe von Hanf- und Flachsröstgruben anlegt, die Abzugsgräben öfters reinigt, Vorsorge gegen Ueberschwemmungen trifft, die Anlage von engen Straßen nicht gestattet und nicht erlaubt, daß in

denselben zu hohe Häuser aufgeführt werden, wodurch der gehörige Luftzug und die wohlthätige Einwirkung des Sonnenlichts gehindert wird. *

375.

Freie Plätze und Gärten hinter und neben den Gebäuden stärken die Gesundheit, sie verbessern die Luft, wenn sie frei liegen. Auch ist das Anpflanzen von Obstbäumen und Weinreben vor den Häusern sehr empfehlenswerth und das Grün der Linden und Akazien ergötzt das Auge und bricht das grelle Licht der Wände gegenüberstehender Häuser. *

376.

Neu aufgeführte Gebäude dürfen nicht eher bewohnt werden, als bis dieselben vollständig ausgetrocknet sind, da durch den in frischen Wohnungen vorhandenen Wasserdunst und die Ausdünstung der in der Regel bleiartige Zusätze enthaltenden Oelfarben Nachtheile für die Gesundheit entstehen. Dieß gilt auch von frisch ausgetünchten Wohnzimmern. *

Vierte Abtheilung.

Vorschriften zur Erhaltung der Gesundheit durch eine zweckmäſsige Bekleidung.

377.

Eine gehörige Bekleidung ist dem Menschen zum Bedürfniß geworden, um sich gegen die Einflüsse der Kälte und Nässe zu schützen. Der Verschönerungstrieb und die Erfindungskunst haben aber mächtig dazu beigetragen, um die Kleidungen immer mannigfaltiger und dem sinnlichen Menschen nöthiger zu machen, ohne dabei auf ihre Zweckmäßigkeit für die Gesundheit zu sehen, und immerfort arbeitet die Mode ohne alle Rücksicht auf die Gesundheit daran, die Kleidung der Menschen zu verändern, um die Sinnlichkeit immer von Neuem zu reizen.

Wildberg.

378.

Die nothwendigsten allgemeinen Erfordernisse zur Zweckmäßigkeit der Kleidung für die Gesundheit sind: daß sie dem Klima, den Jahres- und Tageszeiten, dem Alter, der Konstitution und der Beschäftigungsart des Menschen angemessen ist, daß sie den Körper oder dessen Theile bequem umgibt, also nicht zu weit und zu enge ist, daß sie alle Theile des Körpers gleichmäßig warm hält und doch an allen Theilen eine Gemeinschaft der atmosphärischen

Luft mit der Haut zuläßt, endlich daß sie rein ist und beständig rein erhalten wird.

Wildberg.

379.

Das Knaben- und Jünglingsalter, bei welchem das innere Feuer die äußere Kälte genugsam abhält, bedarf weniger warmer Kleider, als das spätere Alter, wo die Haut steifer und trockener und das Blut kälter ist. Menschen von fester, robuster und gesunder Konstitution haben nicht so warme Kleider nöthig, als Personen von zartem Bau und schwächlicher Körperbeschaffenheit. Menschen, welche starke Arbeiten verrichten, bedürfen nicht so warme Kleidung, als solche, die mehr sitzend und mit dem Kopf arbeiten.

Wildberg.

380.

Man trage Kleidungen, welche die Haut nicht schwächen und die ausdünstenden Materien leicht durchgehen lassen. Es gibt in diesem Sinne nichts Verderblicheres, als das Tragen der Pelze. Es schwächt durch die übergroße Wärme ausnehmend die Haut, befördert nicht die Ausdünstung, sondern den Schweiß, und läßt doch die verdunstenden Theile wegen des Leders nicht hindurch gehen. Die Folge ist, daß sich ein beständiges Dunstbad zwischen der Haut und dem Pelze erzeugt und daß ein großer Theil der unreinen Materien uns wieder zurückgegeben und wieder eingesogen wird.

Hufeland.

381.

In Rücksicht des Druckes ist eine gleichmäßig anliegende und sich dem Leibe anschmiegende Kleidung diätetisch gut, aber jede zu stark oder ungleichmäßig drückende, pressende, kneipende Kleidung ist schädlich, weil sie den freien Umlauf der Säfte hindert und Stockungen bewirkt. Dieß gilt namentlich von Halsbinden, Schnürbrüsten, von engen Westen, Hosengürteln, Hosenträgern, Aermeln, Strumpfbändern u. s. w.

Hildebrandt.

382.

Die Kleider jedes Menschenalters sollen nicht zu enge, nicht übermäßig warm, der Jahreszeit und dem Himmelsstrich angemessen sein; dieselben sollen öfters durchlüftet und mit gereinigten Kleidern gewechselt werden.

Mai.

383.

Im Frühjahr lege man die Winterkleidung nicht zu früh ab, und im Spätjahr nicht zu spät an, besonders wenn beide Jahreszeiten sehr stürmisch und naßkalt sind.

Mai.

384.

Es ist bekannt, daß nicht nur in hitzigen, sondern auch in langwierigen Krankheiten die Krankheitsstoffe durch die Haut verdünsten, sich in die Wäsche und Kleidungsstücke ziehen und diesen eine Ansteckungsfähigkeit mittheilen, welche durch die Erwärmung von der Haut gesunder Menschen

auch nach geraumer Zeit wieder in Thätigkeit gesetzt werden kann. Man sollte sich deßhalb nie, wenn es nicht die äußerste Noth erfordert, fremder Bekleidungen, ohne daß dieselben zuvor gehörig gereinigt worden sind, bedienen. Vorzüglich werden insofern die Kleidungsstücke der Trödler und Maskenverleiher verdächtig und ekelhaft, von welchen man nicht wissen kann, ob sie nicht mancher Venerische, Aussätzige, Gichtische schon getragen oder auf Maskenbällen und dergleichen Tummelplätzen seinen ansteckenden Schweiß darinnen verschwitzt hat.

Joerdens.

385.

Je öfter die Leibwäsche gewechselt werden kann, desto vortheilhafter ist es für die Gesundheit.

Mai.

386.

So wie man sich Mühe gibt, dem armen Kinde durch Windeln und dicke Bekleidung die natürliche Bewegung des Körpers zu hemmen, eben so befleißigt man sich auch, das mannbare Mädchen in einen von Fischbein verfertigten Harnisch zu stecken, um nach unserer Willkühr einen schönen Leib zu bilden. Die irrige Idee, daß ein zusammengeschnürter Leib die schönste Zierde des weiblichen Geschlechts sei, bekümmert sich leider nicht um die daraus entstehenden üblen Folgen.

Essig.

387.

Was kann doch ein Mensch Schönes an einem Leibe finden, der die Form eines Doppel-Trichters oder eines Zuckerhuts hat, auf Schrauben gesetzt und von Holz geschnitzt zu sein scheint? Die größten Künstler der Malerei und Bildhauerei meiden ja alles Gezwungene, darum ist es ein Zeichen eines falschen Geschmacks, gerade das Widernatürliche und das, was das Auge beleidigt, für schön zu halten.

Essig.

388.

Der viel bedeutende, leider auch in unserer Zeit noch geltende Machtspruch: „es ist Mode," wirft alle, auch noch so gegründete Vernunftschlüsse über den Haufen. Man nimmt dabei keine Rücksicht auf Wohlanständigkeit, Keuschheit und Gesundheit; denn wie könnte man sonst spinnengewebenähnliche Halstücher und andere offenbar gegen die Sittlichkeit anstoßende Kleidungen allenthalben einführen lassen.

Essig.

389.

So sinnreich und beinahe unerschöpflich die Mode in den Erfindungen des Putzes und der Kleidung ist, so sehr verfehlt sie gewöhnlich dabei die wahre Absicht. Ohne Klima, Jahreszeit, die freie und ungehinderte Bewegung unserer Muskeln, den ungestörten Umlauf des Blutes gehörig in Erwägung zu ziehen, wirft sie das unserem Körper

Angemessene und Schädliche untereinander, verliert hierüber allen Werth der Erfindung und wird in den Augen des Vernünftigen nicht selten völlig abgeschmackt. Gleichwohl ließe sich Schönheit und Nutzen sehr wohl mit einander paaren.

Joerdens.

390.

Wärme ist für Thiere und Pflanzen ein mächtiger Lebensreiz, aber übertriebenes Warmhalten überreizt die Kinder, verzärtelt dieselben und macht die Haut der kleinen Geschöpfe gegen jeden Luftwechsel krankhaft empfindlich. Ueberhäufte Federbetten sind deßhalb den Kindern nachtheilig, und durch zu enge Kleider, durch umgewickelte Binden, durch Schnürbrüste und Corsetten oder andere Erfindungen der Putzsucht wird die Entwicklung und das Wachsen des Leibes gehindert.

Mai.

391.

Es ist ganz der schlichten Natur der Sache angemessen, daß da, wo in dem Menschen beständige fortschreitende Veränderungen vorgehen und alle Theile sich ausdehnen und vergrößern, der Körper ohne beträchtlichen Nachtheil darin nicht verhindert werden darf. Und darin besteht die rechte Mode, daß eine Kleidung in dieser Hinsicht ihren Zweck im weitesten Umfange erfüllt.

Wolfart.

392.

Die Farbe der Kleidung verdient um der Gesundheit willen auch einige Berücksichtigung. Dunkle Farben ziehen viel mehr, als die hellen, die wärmenden Lichtstrahlen der Sonne an und verschlucken sie; deßhalb sind hellfarbige Kleider zuträglicher im Sommer, dunkelfarbige zuträglicher im Winter. Wildberg.

393.

Bei großer Empfindlichkeit der Haut und leichter Störbarkeit ihrer Funktion, wie nach bedeutenden Krankheiten, bei hysterischen und hypochondrischen Personen, so wie in einem Klima, dem schnelle und auffallende Abwechselungen in der Witterung eigen sind, und aus ähnlichem Grunde auf Reisen ist Wollenbekleidung die zuträglichere; in den entgegengesetzten Fällen ist es nicht bloß überflüssig, sondern schädlich, die Haut unmittelbar mit Wollenzeug zu bekleiden, das übrigens immer bedeutend dünn und porös und nicht zu rauh sein muß.

Leupoldt.

394.

Wollene Strümpfe sind im Allgemeinen sehr zu empfehlen, sowohl wegen des in unserer Zeit allgemeinen, so häufigen Andrangs der Vitalität überhaupt, der Säfte aber insbesondere nach den obersten Theilen des Leibes, als auch wegen der Häufigkeit von Unterleibsschwäche, Hämorrhoiden u. s. w. Leupoldt.

395.

Die Ausdünstung unseres Körpers ist das große Mittel, was die Natur in ihn selbst gelegt hat, sich abzukühlen, daher kommt es, daß Wolle, ohnerachtet sie die Haut mehr wärmt, dennoch durch die freiere allgemeine Ausdünstung, die innere Erhitzung besser vermindert als Leinen.

Hufeland.

396.

Heilsam ist wollene Bekleidung nicht in allen, aber in einzelnen Fällen, z. B. alten Personen, reizbaren, schwammigten Körpern, die Neigung zur Gicht, zu Rheumatismus und Verschleimung haben, so wie nervenschwachen, hypochondrischen und hysterischen Personen, deren Wohlsein an der freien Ausdünstung, wie die Witterung an einem Barometer zu erkennen ist, ferner Wiedergenesenden und Menschen, die sich häufigem Witterungswechsel aussetzen müssen.

*

397.

Alte Leute können den Flanell nicht ohne Gefahr für ihre Gesundheit entrathen.

Arnold.

398.

Das höhere, natürlicher Wärme bedürftige, mit Flüssen und Gliedersucht gequälte Menschenalter sollte die träger werdende Hautausdünstung durch Hemden und Beinkleider von Baumwollentuch und feinem Flanell zu erregen suchen.

Mai.

399.

Wolle nimmt weit leichter Ansteckungsstoffe auf und hält sie fester als Leinen, weßhalb man bei herrschenden contagiösen Krankheiten hinsichtlich seiner Bekleidung darauf Rücksicht zu nehmen hat. *

400.

Der Kopf verträgt unter allen Theilen am besten kühl gehalten zu werden, und am wenigsten zu viel Wärme, weil das Blut vorzüglich reichlich und schnell zum Kopfe geht. Daher sind alle sehr warm haltende Bedeckungen des Hauptes, wie wollene Mützen, Pelzhauben nachtheilig; nur der großen Sonnenhitze darf der Kopf keines Menschen ganz entblößt ausgesetzt werden, weil dadurch leicht Hirnentzündung veranlaßt werden kann. Immer beherzigenswerth bleibt die alte Regel „Kopf kalt, Füße warm" besonders für Personen, die zur Gicht, Hysterie und Hypochondrie geneigt sind. *

401.

Knaben und Jünglinge ziert es nicht nur, wenn sie den Hals bloß tragen, sondern sie bauen dadurch auch vor, daß sie nicht so leicht von Halsentzündungen befallen werden. Auch sind Personen, die ihren Hals zu warm verhüllen, häufig Kopfweh, Betäubung und Schwindel ausgesetzt. *

402.

Die Natur hat den Brustkasten so gebaut, daß bei dem Athemholen alle Rippen mit bewegt werden und zur Erweiterung der ganzen Brusthöhle wirken. Bei einem eingeschnürten Brustkasten aber ist der größere Theil der Rippen in seiner Bewegung gehindert und das Athemholen kann nur mit den wenigen, oberen, freibleibenden Rippen und dem Zwergfelle geschehen. Deßhalb ist eine leichte und lockere Bekleidung der Brust offenbar die gesundeste.

Wildberg.

403.

Eine der schädlichsten Erfindungen der Menschen sind die Schnürbrüste und die steifen Korsets. Diese entstellen die schöne und aufrechte Gestalt des Menschen, und statt gerade zu machen, wie man irriger Weise glaubte, machen sie krumm und buckelig; sie verderben die Eingeweide der Brust und des Unterleibs, beeinträchtigen das Athemholen und die Verdauung und schaden so sehr den Brüsten und ihren Warzen, daß viele Mütter ihre Kinder nicht säugen können und deßwegen oft Leben und Gesundheit verlieren und den Krebs bekommen; sie machen das Gebären oft sehr schwer und tödtlich für Mutter und Kind und zerstören überhaupt die ganze Gesundheit.

Faust.

404.

Ein guter Schuh muß die Form des Fußes haben, den Fuß nirgends drücken und den Zehen freie Bewegung gestatten; bei jungen Leuten muß er des Wachsthums wegen noch etwas weiter sein. Die engen, spitzigen Schuhe, in deren kegelförmigen Vordertheile die Zehen eingezwängt liegen, verderben die Füße und erzeugen Schwielen und Hühneraugen.

Hildebrandt.

Fünfte Abtheilung.

Diätetische Vorschriften in Bezug auf die Funktionen einzelner Organe und Gebilde unseres Körpers mit Rücksicht auf die Kultur der Haut durch Reinlichkeit und Bäder.

405.

In der lebendigen Verkettung des organischen Räderwerks darf kein Rad in seiner Bewegung stocken, ohne diese Stockung den übrigen mitzutheilen.

Heinroth.

406.

Um unser Blut beständig in guter Mischung, in dem richtigen Verhältnisse seiner Elemente zu erhalten, wird durch gewisse Organe immerfort das Ueberflüssige jedes Stoffes ausgeführt. Die Lungen führen den überflüssigen Kohlen-

stoff aus; die Haut scheidet durch eine Menge ausdünstender Gefäße einen Dunst aus, den wir Schweiß nennen u. s. w. Alles, was zur Unterdrückung dieser normalen Absonderungen Veranlassung gibt, muß gemieden werden, in gleichem Verhältnisse aber auch das, was dieselben zu stark bethätigt, wie heiße Stuben, heiße Getränke, allzuwarme Bekleidung. Für einen gesunden Menschen ist aber eine vermehrte Hautausdünstung nicht schädlich, besonders wenn dieselbe durch Sommerwärme, durch Ergehen im Freien, Beschäftigungen, überhaupt durch Körperbewegung herbeigeführt wird.

*

407.

Besonders wichtig ist die den Lungen ähnliche Funktion der Haut, der die sogenannte unmerkliche Ausdünstung zukommt. Auch geschehen durch dieselbe die hauptsächlichsten kritischen Ausscheidungen. Durch plötzliche Störung und Unterdrückung der Hautausdünstung können die gefährlichsten Krankheiten entstehen. Wir haben daher Ursache genug, für den rechten Zustand der Haut und ihrer Absonderung ernstlich zu sorgen.

Leupoldt.

408.

Das sicherste Mittel, die gehörige Hautausdünstung zu erhalten und zu befördern, ist, nicht mehr Speise zu sich zu nehmen, als die Verdauungsfähigkeit wieder in Flüssigkeit umzuwandeln vermag, und als zur Erhaltung

der Kräfte nothwendig ist, sich die nöthige Leibesbewegung zu machen und Erkältungen zu meiden, welche am häufigsten bei herrschenden Nordostwinden Statt finden.

Cheyne.

409.

Man suche nach einer unvermeidlich gewesenen Erkältung bei verspürtem Uebelbefinden, bei dem Schwergefühl seiner Glieder, die unterbliebene Ausdünstung durch einige Tassen Thee, durch ein Bad und Bettwärme wieder herzustellen. Jene Menschen, welche gewohnheitlich an den Füßen schwitzen, müssen diesen Schweiß durch die sorgfältigste Reinlichkeitspflege unterhalten.

Mai.

410.

Eine zur Erhaltung der Gesundheit sehr wichtige Reinigung geschieht durch die Stuhlentleerung: Mäßigkeit im Essen und Trinken, einfache Speisen, aus dem Thier- und Pflanzenreiche, Leibesbewegung und Frohsinn befördern ausnehmend diese Ausleerungen.

Mai.

411.

Allzusparsame Stuhlgänge sind ein Zeichen überhitzten Blutes, zu schmaler Kost, träger Verdauung oder Schwäche der Gedärme.

Cheyne.

412.

Die meistens durch sitzende Lebensart und Wohlleben so oft unterbleibende Darmausleerung mit beständigen

Klystieren und Laxirpillen erzwingen zu wollen, ist eine sehr verdächtige Gewohnheit, welche schon manchem Hypochondristen, statt dessen Uebelbefinden zu heilen, dasselbe vermehrt hat. Der arbeitsame und mäßige Ackersmann hat alle diese vornehmen, den Leib eröffnenden Werkzeuge eben so wenig nöthig, als sein Pflugpferd. Sein schwarzes Kornbrod und weißer Käse, seine Sauermilchsuppe und Salat, sein Sauerkraut und Schweinefleisch, seine gekochten Schnitze und geräuchertes Fleisch nebst einem Trunk frischen Wassers ersetzen ihm alle erkünstelte, den Stuhlgang befördernde Mittel.

Mai.

413.

Unsere eben so gut an Ordnung zu gewöhnende, als in Unordnung zu bringende Natur läßt sich auch leicht dahin gewöhnen, daß sich der Stuhlgang täglich zu einer bestimmten Zeit einfindet, und uns in der Folge bei unsern Verrichtungen nicht mehr hinderlich wird. Am geneigtesten finden wir die Natur hiezu früh nach dem Aufstehen, wo uns die erfolgte Leibesöffnung den ganzen Tag leichter zu unsern Geschäften macht.

Joerdens.

414.

Niemals darf man den Stuhlgang mit Anstrengung erzwingen wollen, weil dadurch sehr leicht Gelegenheit zu Brüchen gegeben werden kann, wodurch die Unordnung im

Stuhlgang noch vermehrt und die große Beschwerlichkeit sie jedesmal beim Stuhlgang zurückzuhalten, herbeigeführt wird.

Joerdens.

415.

Zur Beförderung der Darmausleerungen sind die unschädlichsten eröffnenden Mittel: ein Glas frischgerührte Buttermilch oder eine Abkochung von gedörrtem Obste, namentlich Pflaumen.

*

416.

Alle Leute von sitzender Lebensart haben das gemein, daß ihr Unterleib widernatürlich eingezwängt wird, weßhalb sie auch sämmtlich zur Verstopfung geneigt sind, die umsonst mit Purgirmitteln bekämpft wird. Besser wird diese Neigung beseitigt durch eröffnende Gemüse, wie Spinat, Kohl, hauptsächlich aber durch Obst und durch den Genuß von Milchspeisen.

Heinroth.

417.

Die Sekretionen und Exkretionen sind die wichtigsten Funktionen zur Erhaltung der Gesundheit. Die im Uebermaaß vonstattengehenden Exkretionen sind mehrentheils Produkt eines Krankheitsstoffes, werden aber meistens die Ursache von Krankheiten. Der zu häufige Speichelauswurf schadet der Verdauung und erschwert dieselbe; erzeugt dadurch Cacherie. Häufige Stuhlausleerungen zei-

gen eine schlechte Verdauung an und schwächen sehr. Große Leibesverstopfung hat nicht weniger ihren Nachtheil.

Werres.

418.

Personen, die in der Regel einen flüssigen und allzuweichen Stuhlgang haben, dienen restaurirende und adstringirende Nahrungsmittel, der mäßige Genuß eines alten Weines, zuweilen auch warme Bäder, namentlich aber warme Fußbekleidung.

Werres.

419.

Eine wichtige Reinigungsquelle unserer Säfte sind die Nieren, welche aus dem in ihr Gewebe hinströmenden Blut ein mit verschiedenen Erd- und Salztheilen nebst flüchtigem Harnstoff mehr oder weniger gesättigtes Wasser ausscheiden und durch die Auslaugung dieser schädlichen Blutschlacken zur standhaften Gesundheit sehr vieles beitragen. Es darf daher keinen gesunden Menschen befremden, wenn der in der Regel weingelb-gelbgefärbte Harn zuweilen eine trübe Beschaffenheit annimmt.

Mai.

420.

Am zuträglichsten ist in gesunden Tagen ein hell bernsteinfarbiger Harn, in welchem von der Oberfläche bis zum Grunde eine leichte Wolke hängt und der ohngefähr drei Viertel des genossenen Getränkes beträgt. Er ist ein Zeichen vom gehörigen Gleichgewicht der Speisen und

der Lebensweise, sowie von hinreichender Bereitung der Säfte.

Cheyne.

421.

Der Geruch und die Schärfe des Harns hängt meistens von den verschiedenen Speisen und Getränken der Menschen ab. Der Harn nach bloßem Fleischgenuß ist viel schärfer und dünstet ekelhafter, als der nach dem Genusse vegetabilischer Kost. Jedoch geben Spargel, Rettig, Zwiebel und Knoblauch dem Harn einen ekelhaften Geruch; zeitiges Obst hingegen läßt den Harn beinahe geruchlos. Nach genossenen Citronen- und Pomeranzenschalen, nach Muskatennußpulver erhält der Harn einen angenehmen Veilchengeruch; nach getrunkenem starken Kaffee riecht derselbe sehr stark nach dem flüchtigen Kaffeeöl. Alle diese gewürzhaften Produkte des Pflanzenreichs, alle saftigen Obstgattungen, das Kerbel- und Petersilienkraut, die verschiedenen Salatgattungen, die Melonen und Gurken haben harnbefördernde Eigenschaften, wie der Wein und die mit mehr oder weniger Hopfenfrucht zubereiteten Bierarten. Den Vorzug verdient jedoch vor allen künstlichen Getränken das helle, reine Brunnenwasser, welches das einfachste harnbefördernde Getränk ist, besonders wenn seine harntreibende Kraft durch Leibesbewegung unterstützt wird.

Mai.

422.

Die Unmäßigkeit im Wein-, Bier- und Branntweintrinken, wie die Ausschweifungen der Wollust rächen sich bisweilen an ihren Verehrern durch eine gefährliche Harnruhr, wobei mit einer ungeheuren Harnmenge selbst die zuckerartigen Nahrungsstoffe entweichen und durch ein Zehrungsfieber den Kranken tödten. Die mäßigen Wassertrinker bleiben gewöhnlich von diesem Schicksal verschont.

Mai.

423.

Der Harn darf nicht ohne gehörigen Drang zu oft ausgeleert werden, weil dadurch der Harngefäßapparat geschwächt wird, theils direkt wegen Mangel an Uebung in der Ausdehnung, theils indirekt durch zu oft wiederkehrende willkührliche Reizung. Uebrigens ist je und je auf Einmal möglichst aller Harn zu entleeren, um Absatz und Niederschlag zu verhüten. Füglich ist es schon, sich in früherer Jugend daran zu gewöhnen, bei Nacht während der Schlafzeit den Harn nicht zu lassen, um den Schlaf nicht ohne Noth zu unterbrechen, sowie um Verkältungen zu verhüten.

Leupoldt.

424.

Alte Menschen, besonders alte Männer, fühlen sich nicht nur von Natur schon aufgefordert, öfters Harn zu lassen, sondern haben auch selbst darauf bedacht zu sein,

weil unter Anderem im greisenden Körper überhaupt und so denn auch im Harne desselben die Quantität der erdigen Bestandtheile zu-, die Lebensthätigkeit der Harnorgane in Verbindung mit der der Geschlechtswerkzeuge aber unverhältnißmäßig abnimmt. Darum ist in dieser Zeit der Genuß von Dingen, welche die Harnbereitung bethätigen, wie Spargel, Sellerie, Petersilie, Hopfenkeime, kohlensäuerliches Getränk, überhaupt fleißigeres Trinken milder Flüssigkeiten um so mehr zu empfehlen; um so mehr aber dagegen zu vermeiden der Genuß zu junger Weine, harten Wassers, Käse u. dgl.

Leupoldt.

425.

Die örtliche Vollblütigkeit, welche fast ausschließlich nur dem Menschengeschlechte eigen ist, wird von der Natur bei der Jugend zuweilen durch Nasenbluten beseitigt. Bei dem weiblichen Geschlechte gestaltet sich dieselbe in den Entwicklungsjahren zu der monatlichen Vollblütigkeit, die beim regelmäßigen Eintritt zum Besten der Gesundheit stattfindet. Alles jedoch, was diese Congestionen absichtlich, zu häufig und zu frühzeitig herbeiruft, als erhitzende Speisen und Getränke, erregende Leidenschaften, ausschweifende Leibesbewegungen, wie vieles Tanzen, muß sorgfältig vermieden werden, was auch von Jünglingen zur Zeit ihrer Pubertätsentwicklung zu beobachten ist.

*

426.

Nichts wirkt auf Geist und Körper nachtheiliger und alle Lebenskräfte zerstörender, als die Vergeudung der edelsten Säfte unseres Körpers. *

427.

Gewisse Säfte sind unserm Körper so unentbehrlich, daß die Verschwendung des einen immer die Verminderung des anderen, hiermit aber eine für Körper und Geist nachtheilige Schwäche und Entkräftung nach sich zieht. Jede verloren gegangene Feuchtigkeit verlangt nämlich immer wieder Ersatz aus der Quelle aller Säfte, — dem Blute, und erhält ihn, soviel es der Vorrath dieser Masse erlaubt, durch die unablässige Thätigkeit der zuführenden Gefäße einzelner Absonderungsorgane.

Joerdens.

428.

Als wachsame Polizeiverwalterin duldet unsere thierische Haushaltung weder im Blute noch im Unterleibe schädliche Unreinigkeiten. Das empfindliche Auge bewaffnet sie mit Augenliedern, mit Wimpern, mit Thränenfeuchtigkeit, den Gehörgang mit Ohrenschmalz, die Geruchs- und Geschmacksnerven mit Nasen und Mundhöhlenschlamm u. s. w. Bei eintretenden Krankheiten lärmt sie frühzeitig, sie fordert die Lebens- und Nervenkraft auf, der drohenden Gefahr entgegen zu wirken. Man sollte deßhalb

Alles meiden, was der Natur, resp. den schützenden Theilen dieser Organe zuwider ist, z. B. für die Augen der Rauch und Dampf, für die Schleimsekretion des Mundes und der Nase Schnupf= und Rauchtaback u. dgl.

Mai.

429.

Wenn man die wahre Bestimmung des Speichels und Nasenschleims ohne Vorliebe für den Taback untersucht, so sieht man wohl ein, daß diese beiden Flüssigkeiten nicht zu den schädlichen Säften unseres Bluts gehören, im Gegentheil, daß besonders der Speichel ein vorzügliches Mittel zur Verdauung sei. Niemand wird wohl so albern sein, zu behaupten, man müsse täglich die Thränenflüssigkeit durch Meerrettig, Senf oder zerquetschten Zwiebeldunst erzwingen, und als einen den Augen schädlichen Saft hinwegwischen. Schon deßwegen sollte man den schmutzigen Zeitvertreib des Tabackrauchens und Schnupfens verabscheuen, weil der Taback eine betäubende Giftpflanze ist.

Mai.

430.

Der Taback reizt die Nerven und schwächt sie am Ende und erzeugt Kopf= und Augenkrankheiten. Zu allem dem kommt nun noch etwas, was die Nachtheile des Rauchens und Schnupfens ausnehmend vermehrt, nämlich die mancherlei Zusätze und Beizen, wodurch die

Tabacksfabrikanten die Käufer mehr zu reizen suchen und die zum Theil wahre Vergiftungen für das Publikum sind.

Hufeland.

431.

Nichts ist häßlicher und ekelhafter, als eine triefende Tabacksnase beim weiblichen Geschlechte. Zum guten Glück rauchen und schnupfen die Thiere keinen Taback, sonst würde unser Dunstkreis ein anhaltender Tabacksnebel sein. Der Rauchtaback verbessert zwar den Gestank in Krankenzimmern, wie jedes andere verbrannte Rauchwerk, aber er reinigt die Luft nicht.

Mai.

432.

Tabackrauchen mag phlegmatischen Naturen nützlich sein, gewiß schädlich ist es aber trockenen und schwachen Körpern. Schnupftaback dient bloß zuweilen bei Eingenommenheit des Kopfes und chronischem Stockschnupfen, um Niesen zu bewirken. Als Gewohnheitssache darf jedoch beides nicht betrachtet werden.

*

433.

Reinlichkeit und Hautkultur sind Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens.

Hufeland.

434.

Die Reinlichkeit erhält die Gesundheit, die Ehre und die Tugend des Menschen; sie erheitert seinen Verstand

und ermuntert ihn zur Thätigkeit, sie verschafft ihm Achtung und Liebe bei Anderen; und nur der reinliche Mensch kann recht froh und glücklich sein.

Faust.

435.

Unreinlichkeit setzt den Menschen physisch und moralisch herunter. Leider aber empfangen die mehrsten Menschen außer dem Bade der heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohlthat des Badens nicht wieder. Die Haut wird durch den täglichen Schweiß und Schmutz immer mehr verstopft, durch warme Bekleidungen, Pelzwerk, dichte Federbetten u. s. w. erschlafft und geschwächt, durch eingeschlossene Luft, sitzendes Leben gelähmt und dadurch der Grund zu vielen Krankheiten gelegt.

Hufeland.

436.

Die Hautkultur ist ein wesentlicher Theil der Reinlichkeit und besteht in einer solchen Behandlung der Haut von Jugend auf, wodurch dieselbe lebendig, thätig und gangbar erhalten wird.

Hufeland.

437.

Reinlichkeit ist das halbe Leben für Kinder, je reinlicher sie gehalten werden, desto besser gedeihen und blühen sie.

Hufeland.

438.

Durch bloße Reinlichkeit bei sehr mäßiger Nahrung können die Kinder in kurzer Zeit frisch, stark und munter gemacht werden, da sie hingegen ohne Reinlichkeit bei der reichlichsten Nahrung abmagern und verblassen.

Hufeland.

439.

Die Reinlichkeit entfernt Alles, was unsere Natur als unnütz oder verdorben von sich abgesondert hat, sowie Alles der Art, was von außen unserer Oberfläche mitgetheilt werden könnte.

Hufeland.

440.

Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unseres Körpers. Eine Hauptursache, daß so viele Krankheiten bei uns jetzt eingerissen sind, liegt darin, daß wir unsere Haut nicht mehr durch Bäder und andere Mittel reinigen und stärken.

Hufeland.

441.

Reinlichkeit und Ordnung in unserm Aeußerlichen sind Mitgaben der ersten Erziehung, die uns bis ins späteste Alter eben so wenig verlassen, als Schmutz und Unordnung denjenigen begleiten, der in früher Jugend nicht zu jenen Tugenden angehalten worden ist.

Joerdens.

442.

Eine umsichtige Sorgfalt für Reinlichkeit in ihrem ganzen Umfange hat die gedeihlichsten Folgen und ist eine Wohlthat für das ganze Leben. Sie ist nächst der Mäßigkeit und der Leibesbewegung in freier Luft eines der besten Verwahrungsmittel gegen Krankheiten aller Art.

Heinroth.

443.

Man entferne sorgfältig Alles, was unser Körper als schädlich und verdorben von sich abgesondert hat. Dieß geschieht, wenn man öfters die Wäsche wechselt, die Betten, wenigstens die Ueberzüge, oft umändert, und sich daher lieber der Matratzen bedient, die weniger Unreinlichkeit annehmen und die Luft des Wohnzimmers, hauptsächlich des Schlafzimmers, immer erneuert.

Hufeland.

444.

Da der Mensch einen großen Theil seines Lebens im Bette zubringt, so muß Reinlichkeit auch bei dieser Aufenthaltsstelle von dem wichtigsten Einfluß auf die Gesundheit sein.

Wildberg.

445.

Alle Betten müssen von Zeit zu Zeit, wenn es Jahreszeit und Witterung gestattet, an die Luft gebracht und ausgeklopft werden, die unterlegten Strohsäcke mit frischem Stroh versehen werden, die leinenen Bettlacken und Kissen-

Ueberzüge öfter gewechselt und überhaupt für die möglichste Reinlichkeit aller zu einem Bette gehörigen Stücke stets Sorge getragen werden.

Wildberg.

446.

Die Reinlichkeit erstreckt sich auch auf die Haarkultur, besonders auf die des Bart- und Haupthaares, und ist für die Gesundheit nicht unwichtig. Außer dem vorsichtigen Kämmen sind auch Waschungen des Kopfes im Winter mit lauwarmem und im Sommer mit kaltem Wasser zu empfehlen. Da die offenen Enden abgeschnittener Haare mehr zur Absonderung, als zur Aneignung fremder Stoffe dienen, so muß man die Haare nicht mit vielen wohlriechenden Oelen und Pomaden einschmieren. Auch nehme man das Abschneiden des Haupthaares nie im Winter bei starker Kälte oder bei ungünstiger und naßkalter Witterung, welche ohnedem zu katarrhalischen und rheumatischen Krankheiten disponirt, vor.

*

447.

Wer sich täglich mit frischem Wasser den ganzen Körper abwäscht und denselben zugleich stark reibt und frottirt, dessen Haut wird außerordentlich viel Leben und Kraft erlangen, und dadurch vor der Einwirkung der Contagien am ehesten geschützt sein. Frei von Krätze und anderen chronischen Exanthemen, wenn letztere nicht einen

constitutionellen und hereditären Grund haben, sowie frei von Ungeziefer jeder Art wird der bleiben, der sich wenigstens einmal in der Woche in lauem Wasser badet, wozu fünf bis sechs Loth Seife gemischt werden, und der gewohnt ist, die Leibwäsche wenigstens in der Woche zweimal zu wechseln. *

448.

Damit sich nicht das Ohrenschmalz in zu großer Quantität in dem äußern Gehörgange anhäufe, das durch seine Verhärtung Schwerhörigkeit und selbst völlige Taubheit verursachen kann, ist es nöthig, daß man die Ohren öfters mit dünnem Seifenwasser lauwarm auswasche oder dieselben durch ein elfenbeinernes Ohrlöffelchen behutsam ausputze. *

449.

Die Zähne des Menschen sind mit allem Rechte als Theile zu betrachten, welche auch in vollkommen gesundem Zustande alle Vorsorge des Menschen in Anspruch nehmen müssen. Dazu wird namentlich erfordert, daß der Mensch seine Zähne nur allein dazu gebrauche, wozu sie vom Schöpfer bestimmt sind, nämlich zum Zerkauen der Speisen. Alles Aufbeißen und Zermalmen harter Körper, Zerbeißen und Auflösen von Zwirn u. dgl. ist deßhalb strenge zu meiden. Ferner wird erfordert, daß das Kauen der Speisen auf beiden Seiten vorgenommen, daß

nicht zu heiße oder zu kalte Speisen, noch weniger beide Arten schnell auf einander genossen, und daß die Zähne häufig ausgespült und von den kleinen Fleischtheilchen zwischen denselben mittelst eines stumpf zugespitzten Federkiels befreit werden.

*

450.

Durch öfteres Reinigen des Mundes mit kaltem Wasser nach dem Essen, werden, wenn nicht schon Brand der Zähne eingetreten ist, Zahnfleisch und Zähne gut und gesund erhalten, und man verhütet dadurch zugleich Zahnschmerzen.

Faust.

451.

Auf die Erhaltung der Zähne und ihrer Glasur sollten wir von Jugend auf weit mehr Sorgfalt verwenden, als es gewöhnlich geschieht. Man muß deßwegen nicht nur früh nüchtern den Mund mit frischem Wasser ausspülen, die Zähne damit abreiben und den Hals ausgurgeln, sondern diese Mund- und Zahnreinigung auch nach jeder Mahlzeit vornehmen.

Joerdens.

452.

Zahnpulver sind im Allgemeinen entbehrlich, zu vermeiden aber und schädlich sind solche, dessen Bestandtheile man nicht kennt, oder die Gewürze, Salz, Asche und andere scharfe Dinge enthalten. Will man sich jedoch

eines Zahnpulvers bedienen, so wähle man bloß den feinen Kohlenstaub von Kork- oder Lindenholz, und bediene sich statt harter Zahnbürsten bloß des Fingers oder eines weißen leinenen Tuches.

*

453.

Die Nägel der Finger und Zehen können sich selbst überlassen unserer Gesundheit nachtheilig werden und müssen deßhalb fleißig abgeschnitten werden. Zu tiefes Wegschneiden oder gar Abbeißen und Abreißen des Nagels ist nicht nur unanständig, sondern auch schädlich, weil die Nervenhaut verletzt, die Finger zum Anfassen kleiner Gegenstände völlig unbrauchbar und ganz verunstaltet werden.

Joerdens.

454.

Das Abschneiden der Fußnägel geschieht am dienlichsten nach dem Gebrauch eines lauwarmen Fußbades.

*

455.

Beim Gebrauch eines Bades ist vorzüglich zu beobachten, daß man nicht bei vollem Magen, nicht erhitzt, am wenigsten in's kalte gehe, und daß man im kalten nicht leicht über 1/4, im warmen nicht über 3/4 Stunden verweile.

Leupoldt.

456.

Zur Erhaltung der Reinlichkeit sind die lauen Bäder die besten. Jedermann sollte alle Wochen wenigstens im Winter einmal eine halbe Stunde in einem lauen Bade sitzen, und sich darin den ganzen Leib hinlänglich waschen. Den heilsamen Einfluß auf die Gesundheit und das Wohlbefinden darauf rühmt jeder, der es versucht hat. Besonders kommen diese Bäder trockenen, mageren Körpern durch die wohlthätige Befeuchtung zu statten.

Hildebrandt.

457.

Ein warmes Bad muß man in einem hinlänglich warmen Zimmer nehmen, ja nicht in einem kalten; ohne diese Vorsicht wird man sich durch ein warmes Bad mehr schaden als nützen. Dieß gilt namentlich auch von Fußbädern. Nach einem Bade muß man sich mit trockenen Tüchern sorgfältig abtrocknen und reiben, um keine schädliche Feuchtigkeit auf der Haut zurückzulassen.

Hildebrandt.

458.

Nach einem kalten Bade dient am besten starkes Gehen oder andere starke Bewegung in freier Luft, um den Trieb der Säfte nach der abgekühlten Haut wieder herzustellen.

Hildebrandt.

459.

Ein jeder Ort sollte ein Badehaus oder Floß im Flusse für den Sommer und ein anderes für den Winter haben. Hufeland.

460.

Das einzige und zuverlässigste Mittel gegen die allgemeine Entnervung unserer Zeit ist kaltes Wasser, regelmäßige Diät und körperliche Bewegung. Das kalte Wasser ist ein wahres Universalmittel gegen alle Krankheiten aus Schwäche, und deren ist leider in unseren Tagen Legion. Es stärkt die Nerven und die Muskeln, vermehrt die Kraft des Herzens und der Gefäße, verbreitet Leben und Stärke durch die Glieder, beseitigt Congestionen und macht lustig und munter zu jeder Arbeit. Aus diesem Grunde stand das Flußbad bei den Alten in so hoher Achtung. Kaltes Baden und Schwimmen machte bei den Griechen und Römern einen großen Theil der Volkserziehung aus. Statt die Knaben schon so frühzeitig mit dem Tanzen oder gar mit solchen Spielen, welche die Phantasie aufregen, wie Theater u. s. w. bekannt zu machen, sollte man dieselben unter sorgfältiger Aufsicht in Flüssen und Bächen baden lassen und ihnen bei Zeiten das Schwimmen beibringen. Flußbäder allein sind die besten und kräftigsten Vorbauungsmittel gegen ein großes Heer von Krankheiten. *

461.

Das kalte Bad, d. h. das, welches in der nämlichen Temperatur, welche die Flüsse während des Sommers haben, genommen wird, und das richtiger mit dem Namen kühles oder frisches Bad bezeichnet werden könnte, weil man doch unstreitig in einem solchen Bade eher das angenehme Gefühl von Kühle oder Frische, als die unangenehmere Empfindung von Kälte sucht, sagt hauptsächlich jugendlichen Individuen und Erwachsenen zu; Greise hingegen müssen sich, da bei ihnen die Wärme erzeugenden Kräfte nicht mehr so activ von statten gehen, entweder des kalten Bades ganz enthalten oder doch zum wenigsten, um dasselbe dem Grade ihres Empfindungsvermögens anzupassen, weit mehr Vorsichtsmaßregeln gebrauchen, als dieß junge Leute zu thun nöthig haben, d. h. sie dürfen Flußbäder nur dann nehmen, wenn das Wasser sehr warm ist, dürfen nur sehr kurze Zeit in demselben verweilen, und sich nur um die Mittagszeit herum baden.

462. *

Im Allgemeinen sagt das Flußbad allen denen zu, bei welchen es keine unangenehme Empfindung hervorbringt, muß aber bei Personen mit schwachen, reizbaren Brustorganen, oder wo gerade eine natürliche Absonderung zugegen ist, gänzlich gemieden oder nur mit der größten Vorsicht angewandt werden. *

463.

Die Vorsichtsmaßregeln beim Gebrauche eines kalten Bades bestehen unter Rücksichtsnahme auf die lokale Kenntniß des Flusses, auf die Beschaffenheit der Jahres- und Tageszeit, der Witterung und Temperatur des Wassers, hauptsächlich darin, daß man dasselbe verlasse, ehe auf den ersten Schauder, — den man im Augenblick des Eintauchens in das Wasser empfindet, an dessen Stelle aber gar bald ein angenehmes Gefühl tritt, — ein zweiter Schauder folgt. Ferner hüte man sich, ehe man in das Bad geht, vor starker activer Körperbewegung, gebrauche dasselbe nie unmittelbar nach dem Essen; wenn man dasselbe verläßt, trockne man sich gehörig ab, bekleide sich warm, suche sonnige Plätze auf, in denen man sich einige Zeit ergehen kann. *

464.

Des Flußbades im Sommer bedient man sich am besten wöchentlich zwei- bis dreimal, entweder in den Vormittagsstunden, von neun bis eilf, oder in den Abendstunden, von vier bis sechs Uhr, und bleibe Anfangs nur zehn, nach und nach fünfzehn bis zwanzig Minuten in demselben. *

465.

Eine heitere, frohe Gemüthsstimmung und mäßige Bewegung vor und nach dem Bade unterstützt dessen wohl-

thätige Wirkung wesentlich, während heftige Gemüthsaufregung, sowie geistige Anstrengung kurz vor und nach demselben höchst nachtheilig wirken.

F. Fleischmann.

466.

Gleich nach dem Essen darf weder gebadet noch unmittelbar nach dem Bade gegessen werden, indem im ersten Falle die vorwaltend centrale, im letzten die vorherrschend peripherische Thätigkeit gestört würde.

F. Fleischmann.

467.

Bei allgemeinen Bädern ist es zuträglich, sich in denselben wo möglich immer lebhaft zu bewegen und zu frottiren. Gewöhnlich stellt sich hierauf eine vermehrte Thätigkeit, Röthe und Wärme der Haut ein; der ganze Körper fühlt eine Stärkung und Kräftigung, der Geist und die Sinne sind frischer, der Athmungsprozeß ist lebhafter, der Puls geregelter, voller und langsamer geworden, die Verdauung geht rascher von statten, die Muskelkraft ist vermehrt und überhaupt beurkundet der ganze Organismus eine allgemeine erhöhte Nerventhätigkeit.

F. Fleischmann.

468.

Durch die kalten Bäder im Sommer bei sehr großer Hitze wird die erschöpfte Nervenkraft auf's Neue angeregt, die Contractilität der Muskeln wieder hergestellt, der durch reichliche Schweiße herbeigeführten Schwäche ent-

gegengewirkt und besonders die durch die Hitze mehr oder minder verloren gegangene Eßlust auf ihren Normalzustand wieder zurückgeführt.

Londe.

469.

Es ist Thatsache, daß durch den Gebrauch kalter Bäder bei Individuen von außerordentlich lymphatischem Temperamente in kurzer Zeit die schnelle Entwicklung eines gleichsam sanguinischen Temperamentes herbeigeführt, nämlich eine allgemeine Turgescenz und lebhafte Färbung der Haut und eine thätigere Aktivität in dem arteriellen Blutleben, endlich ein wirklicher Umtausch der Leibes-Konstitution hervorgebracht wird.

Fournier.

470.

Es ist nicht eins und dasselbe, ob man in Wannen, in Bassins, in Seeen, in Bächen oder in Flüssen badet. Die im fließenden Wasser ganz freie Bewegung des Körpers, die Strömung des Flusses, die nicht sobald erfolgende Indifferenzirung des umgebenden Mediums veranlaßt eine viel größere Bethätigung, als das Baden im stehenden Wasser, wo die Temperatur sich weit leichter und schneller ausgleicht und die Anregung zum Temperaturwechsel nicht so anhaltend ist.

F. Fleischmann.

471.

Sehr empfehlenswerth sind die Flußwellenbäder (Fluthbäder), welche sich am schicklichsten in kleinen Flüssen unter-

halb Mühlen oder Mühlwöhren anbringen lassen. Sie wirken analog den Seebädern und können gewissermassen als ein Surrogat derselben empfohlen werden. *

472.

Das Bad ist unstreitig eins der vorzüglichsten Mittel, um unserer Haut ihre verlorene Brauchbarkeit wieder zu verschaffen; die belebende und stärkende Kraft des frischen Wassers wirkt aber nicht bloß auf alle willkührlichen Muskeln, sondern auch auf die Muskelhäute der Eingeweide und ist das vorzüglichste Mittel gegen die beginnende Muskel- und Nervenschwäche. *

Sechste Abtheilung.

Diätetische Vorschriften in Beziehung auf körperliche Bewegung, Thätigkeit und Ruhe, Schlaf und Wachen.

473.

Bewegung ist der allgemeine Lebenspuls der Natur.

Heinroth.

474.

Das Muskelsystem in seiner vollen Thätigkeit, also in kräftiger Leibesbewegung, wirkt zunächst auf das äußere Hautorgan und die Hautfunktion desselben, nämlich die Hautausdünstung, sodann auf den Magen und Darmkanal,

indem sie den Appetit erweckt und eine kräftige Verdauung begünstigt, ferner auf die Lunge, jenes höhere Ernährungswerkzeug, für dessen Thätigkeit im Ein- und Ausathmen sie ausnehmend förderlich ist, nicht minder wirkt sie auf das Herz und die Blutgefäße, deren Thätigkeit sie kräftigt und beschleunigt, und endlich wirkt sie auch lebhaft auf das Nervensystem, indem sie dasselbe zur vermehrten Thätigkeit anregt und Leben und Munterkeit in den Körper bringt.

Heinroth.

475.

Diejenige Art von Leibesbewegung ist für Jeden die heilsamste, welcher seiner Individualität am angemessensten ist.

Heinroth.

476.

Das Bedürfniß der Bewegung meldet sich bei einem Menschen, der sich sein gesundes Gefühl erhalten hat, eben so bestimmt, als das der Nahrung.

Heinroth.

477.

Bald ist es bloße Bequemlichkeit, bald eine angebliche Ueberhäufung mit Geschäften, bald ist es die Scheu vor der rauhen Witterung und die Furcht vor Verkältung, was die Anmahnung zur Bewegung im Freien zurückweis't. Aber Alles dieß darf nicht beachtet werden und muß vernünftiger Ueberzeugung und dem festen Willen weichen. Ueberall ist es nur der erste Schritt, der Mühe macht.

Heinroth.

478.

Durch die Bewegung des Körpers wird der Kreislauf des Blutes unterstützt, die Verdauung und Ernährung befördert, jede Ab- und Aussonderung belebt, die Respiration in erhöhter Thätigkeit erhalten, die Heiterkeit und Thätigkeit des Geistes begünstigt, die zur Bewegung dienenden Organe selbst in ihrer vollen Thätigkeit erhalten und gestärkt und kurz ein höheres Leben des ganzen Organismus herbeigeführt.

Wildberg.

479.

Zu den allgemeinen willkührlichen Leibesbewegungen, wobei man sich theils thätig, theils leidend verhält, gehört das Recken oder Dehnen der Glieder, das Gehen, das Laufen, das Schlittschuhlaufen, das Reiten, das Fahren, mehrere körperliche Uebungen, wie Tanzen, Schwimmen, Fechten, Voltigiren und endlich mehrere körperliche Spiele, worunter das Reifwerfen, das Billardspiel, namentlich aber das Kegelschieben und das Zielwerfen.

*

480.

Das Tanzen, wenn es mäßig geschieht, ist eine Bewegung, die auf den Körper und das Gemüth wohlthätig einwirkt, die der Natur des gesunden Menschen gemäß und gleichsam in ihr gegründet ist; nur sollten Maaß und

Ziel beobachtet, tobende Tänze gemieden und allenthalben ein gehörig sittlicher Anstand beobachtet werden.

*

481.

Jährlich sieht man Leichen von Jünglingen und Mädchen als Opfer der tobenden Tanzsucht auf den Gottesacker tragen, ohne daß dadurch der jugendliche Leichtsinn gewarnt und gebessert wird.

Mai.

482.

Die Bewegung des Körpers sei, welche sie wolle, so lasse man es nie an der gehörigen Vorsicht fehlen, was besonders vom Tanzen, Reiten, Klettern, Schlittschuhlaufen, Schwimmen u. s. w. gilt.

*

483.

Der Gesundheit sehr dienlich sind körperliche Uebungen, nur muß die Bewegung mäßig sein, nicht zu schnell, noch mit höchster Anspannung der Kräfte, noch bis zur Erschöpfung. Diese körperlichen Bewegungen geschehen besser in freier Luft, als zu Hause, besser im Winter, als im Sommer. Man darf sie nie bei ganz nüchternem Magen anstellen, so wenig, als bei vollem. Soll die körperliche Bewegung zur Uebung der Glieder dienen, so müssen alle Glieder gleich geübt werden.

Baco.

484.

Die Beschaffenheit des Menschen mag ursprünglich gewesen sein, welche sie wolle, in seinem jetzigen Zustande bedarf er zur Gesundheit und Lebensverlängerung unerläßlich einer hinreichenden Bewegung.

Cheyne.

485.

Diejenigen Organe, welche man am meisten gebraucht, werden auch am stärksten, und deßwegen kann man sogar jedes schwache Organ durch Bewegung stärken.

Cheyne.

486.

Je weniger man denkt, und je mehr man körperliche Arbeit verrichtet, desto stärker werden die Muskeln, desto schwächer das Gehirn. Je mehr man denkt, und je weniger man körperliche Arbeit verrichtet, desto schwächer werden die Muskeln und desto stärker das Gehirn. Wenn man also nicht auf Kosten seiner Muskelkraft gelehrt werden will, so studire man nicht immer fort, sondern wechsele die Anstrengung des Geistes oft genug mit der Anstrengung des Körpers ab.

Hildebrandt.

487.

Die von der Natur in die Jugend gelegte Lust am Balgen, Spielen, Ringen, Turnen und Laufen, bis sie vor Ermüdung aufhören müssen, ist sehr erfreulich, indem durch sie und deren Befriedigung die Gelenke biegsam und

stark, das Blut gehörig gemischt und in Umlauf gebracht, die Ausdünstung bethätigt und die Gliedmaßen allmählig zu ihrer gehörigen Ausdehnung gestreckt werden.

Cheyne.

488.

Das unbeschäftigte, gar zu ruhige Leben bei einer sehr nahrhaften Lebensart überladet den Menschenkörper mit Fett, macht ihn nach und nach zur Leibesbewegung untauglich und bereitet ihn vor zu jähling oder langsam tödtenden Krankheiten. Alle jene Menschen, welche ein hohes Alter erreichten, waren Freunde der freien Luft, eines beschäftigten Lebens und mehr mager als fett.

Mai.

489.

Wer gesund zu bleiben wünscht, der benütze jeden Augenblick, den ihm seine Berufsgeschäfte frei lassen, zur Leibesbewegung in freier Luft, und beobachte die schickliche Zeit zur Arbeit und das gehörige Maaß zwischen Thätigkeit und Ruhe.

*

490.

Zu allen Zeiten und bei allen Völkern ist man darin übereingekommen, daß der Morgen die beste Zeit zum Studiren und zu allen denjenigen Geschäften sei, welche am meisten die Seelenkräfte in Anspruch nehmen. „Aurora musis amica."

Cheyne.

491.

Die schicklichste Zeit zum Studiren ist ohne Zweifel diejenige, wo wir am meisten Lust dazu haben, wo es uns mithin am leichtesten wird. Die Alten legten schon den Morgenstunden diesen Vorzug bei und in der That sind sie es, wo der neue im Schlaf gesammelte Vorrath von Nervenkraft den Körper nicht so bald den Abgang derselben, den das Nachdenken erfordert, fühlen läßt, wo wir durch die Geschäfte und Begebenheiten des Tages noch nicht zerstreut sind, wo wir mithin mit ganzer Aufmerksamkeit arbeiten können. Nach den Frühstunden aber sind ohnstreitig die Abendstunden von vier bis sieben Uhr die schicklichsten zum Studiren, weil um diese Zeit das Werk der Verdauung vollendet und ein neuer Zuwachs von Nervenkraft erfolgt ist.

Joerdens.

492.

Uebertriebene Wißbegierde und Zeitersparniß oder thörichte Affektation ist es, wenn Studirende sogar bei Tisch lesen, das Buch oder die Zeitung hiezu neben den Teller legen und mit vorgehängter Brust den Magen und Unterleib pressen, oder wenn sie sich Abends nach Tische mit dem Buche zu Bette legen und so lange fortlesen, bis sie, vom Schlaf übereilt, das Buch aus der Hand fallen lassen. In so einer Stellung oder Lage kann Geistesbeschäftigung nicht anders, als doppelt nachtheilig werden, da Seele

und Körper dabei vereinigt wirken, die Verdauung zu stören und Hypochondrie zu veranlassen. Auch ist es wider die Gesundheit, gleich nach einer starken Bewegung, nach einem Spaziergange oder Spazierritte sich an den Studiertisch zu setzen.

Joerdens.

493.

Die der Gesundheit angemessenste Art zu sitzen beim Lesen und Schreiben ist, wobei man Kopf und Rückgrat so viel möglich gerade hält und mehr nach hinten als nach vorne neigt, wobei man ferner die Füße nach vorne ausstreckt und sich weder zu sehr auf die eine, noch auf die andere Seite biegt. Auch beim Gehen und Stehen ist es nöthig, den Körper immer gerade und die Brust frei zu tragen.

Joerdens.

494.

Bewegung und Uebung der Kräfte ist der erste Grundsatz einer gesunden und dauerhaften Konstitution, und dessen Anwendung kann nie dringender, nie schätzbarer sein, als in dem Zeitraum, wo die Natur ihre Anlagen beim Menschen erweitert und ihre Abrisse von Formen zu einem großen vollendeten Meisterstücke fortführt und verarbeitet.

Wolfart.

495.

Mit voller Ueberzeugung muß man die körperlichen Spiele und Uebungen, die natürlich eine kluge Hand einem

jeden für sie angemessenen Alter anpassen wird, während der ganzen menschlichen Körperentwicklungsperiode dringend anempfohlen. Auch erreicht man auf diesem Wege außer dem physischen einen wichtigen moralischen Nutzen, nämlich die Vermeidung und Verbannung der Langenweile, dieses Treibhauses giftiger Pflanzen und wuchernden Unkrautes.

Wolfart.

496.

Gleich wie eine allzuheftige Bewegung, übermäßige Arbeit, langes anhaltendes Wachen die Kräfte des Körpers verzehren, eben so schädlich wirken Müßiggang, allzugroße Ruhe und Trägheit auf Leib und Seele und bahnen den Weg zu langwierigen, schweren Krankheiten.

Fr. Hoffmann.

497.

So wie die Kräfte der Seele und des Körpers durch eine fortgesetzte mäßige Uebung allmählich Vollkommenheit und Stärke erreichen, ebenso werden sie durch übermäßige Uebung nach und nach stumpf und endlich verzehrt.

Joerdens.

498.

Allzuanhaltende Geistesübung wirkt schädlich auf die Werkzeuge der Verdauung und kann Mangel an Appetit, Brechen, Kolik, allerlei Krämpfe, Schwindel und Ohnmachten zur Folge haben. Diese Zufälle werden aber durch das mit dem Studiren nothwendig verbundene Sitzen

noch mehr verschlimmert. Junge Studirende und überhaupt Leute, deren Beruf zum Sitzen nöthigt, und die anhaltend mit abstrakten Gegenständen oder drückenden Berufsarbeiten beschäftigt sind, finden am Reisen im Allgemeinen ein vortreffliches Heilmittel und sollten dasselbe als einen so herrlichen Genuß des Lebens recht oft benützen.

*

499.

Man suche die Erholung von Geschäften, die mit Sitzen verbunden sind, nicht in einem Zeitvertreibe, der wieder mit Sitzen verbunden ist, wie leider so viele Gelehrte im Kartenspiel, sondern in angenehmer Bewegung, am besten in freier Luft.

Hildebrandt.

500.

Bei Kindern ist Bewegung eben so nöthig, als bei Erwachsenen. Kinder, welche viel sitzen müssen, werden ungesund. Man gebe daher den Kindern nicht zu viele Stunden des Unterrichts in Sprachen und Wissenschaften, zumal nicht viele hintereinander, damit ihnen zum Laufen, Springen und Spielen Zeit genug übrig bleibe.

Hildebrandt.

501.

Auch für die kleineren Kinder ist es sehr nachtheilig, wenn man sie immerfort auf dem Arme trägt, oder sie Tage lang in Kinderstühlen sitzen läßt. Man wechsele

ihre Stellung oft, trage sie bald auf dem einen, bald auf dem andern Arm; lege sie bisweilen nieder, stelle sie auf die Beine und recke sie, ihnen unter die Arme greifend, aufwärts. So bald sie einige Muskelkraft bekommen, lasse man sie auf einer Decke, welche am Fußboden ausgebreitet ist, herumkriechen.

Hildebrandt.

502.

Traurig ist der so gewöhnliche Fehler bei der Kindererziehung, dieselben wie Treibhauspflanzen zu behandeln und ihnen die Leibesbewegung in freier Luft zu versagen. Nichts entwickelt und befördert das Wachsthum des kindlichen Körpers besser, nichts schützt ihre Lebenskraft gegen den Wechsel der Witterung mächtiger, nichts begünstiget ihre Verdauung und ihren Schlaf mehr, als eine ihrem Alter angemessene Leibesbewegung in reiner Garten- oder Feldluft.

Mai.

503.

Alle Bewegungen, bei denen man die Muskeln seines Körpers übt, wie die Arbeiten der Schmiede, Schreiner u. s. w. sind auf vielfache Weise nützlich. Jedermann, der viel zu sitzen und zu denken hat, thut daher wohl, nicht bloß mit Spazierengehen, sondern auch mit verschiedenen Arbeiten seine Gesundheit und Muskelkraft zu erhalten. Eine der nützlichsten Bewegungen für vielsitzende

Menschen ist Holzsägen, wegen der damit verbundenen starken Bewegung des Unterleibs. Am heilsamsten sind die Feld- und Gartenarbeiten, weil damit der Genuß der freien Luft und der wohlthätigen Ausdünstungen des Erdbodens und der Pflanzen verbunden ist.

Hildebrandt.

504.

Bis zur Erschöpfung dürfen sich schwache Menschen niemals bewegen. Dieß bringt sie herunter, statt ihre Kraft zu stärken. Nur volle Gesundheit und rüstiges Alter verträgt starke und lange andauernde Bewegung und gewinnt dadurch an Kraft und Wohlbefinden.

Heinroth.

505.

Man bilde sich ja nicht ein, daß das Hin- und Herbewegen in der Haushaltung schon hinreiche, die Gesundheit zu erhalten, wie manche Hausmutter wähnt; diese Gattung von Leibesbewegung ist meistens ein geschäftiger Müssiggang in einer gewöhnlich verdorbenen Hausluft.

Mai.

506.

Ganz besonders wohlthätig sind Fußreisen durch die dabei längere Zeit fortgesetzte Bewegung des Körpers, durch den steten Aufenthalt in freier Luft, die Befreiung von allen Verhältnissen und Arbeiten, den Wechsel der Gegenstände und den Genuß der Natur, was hauptsächlich bei Gebirgsreisen der Fall ist.

*

507.

Sitzen ist eine halbe Ruhe des Körpers und thut ihm sehr wohl, wenn er durch langes Stehen oder Gehen ermüdet ist; aber langanhaltendes Sitzen, zumal wenn man den Rumpf dabei vorwärts krümmt, ist äußerst schädlich, und gehört, da es bei so vielen Gelehrten, Schreibern, Schneidern u. dgl. Statt findet, zu den gemeinsten Ursachen vieler Krankheiten, der Hämorrhoiden, der schlechten Verdauung, der Auszehrung und Wassersucht.

Hildebrandt.

508.

Wer viel sitzen muß, sehe darauf, daß sein Tisch hoch genug, und sein Sitz nicht zu hoch gegen den Tisch sei, damit er abgehalten werde, krumm zu sitzen. Stehen ist in so fern weit weniger schädlich, als der Unterleib mehr Freiheit hat, daher ist es beim anhaltenden Schreiben und ähnlichen Arbeiten rathsam, mit Sitzen und Stehen zu wechseln, auch dienen dabei gewisse Stühle sehr gut, auf denen man halb stehend, halb reitend sitzt.

Hildebrandt.

509.

Die Ruhe ist je nach der Anstrengung oder Beschäftigung verschieden. So gewährt nach manchen Beschäftigungen und Anstrengungen die Zerstreuung und Erholung im Schauspiele, im Concerte, in einer Gesellschaft oder in einer leichten Lektüre uns Ruhe.

Wildberg.

510.

Hat der Mensch seinen Körper eine Zeitlang bewegt und angestrengt, so bedarf er der Ruhe entweder für den ganzen Körper oder doch für die angestrengten Theile desselben. Wildberg.

511.

Der Schlaf ist ein großes Naturgesetz für alles Lebendige dieser Erde; er ist eine mächtige Kraft des Lebens und zugleich ein tiefes Naturgeheimniß.

Heinroth.

512.

Der Schlaf, als die vollkommenste Ruhe, gehört zu den dringendsten Bedürfnissen des Lebens.

Burdach.

513.

Der Schlaf, ein Zustand, der sich bei allen Geschöpfen vollkommener Art findet, ist eine äußerst weise Veranstaltung, deren Hauptbestimmung die Regulirung und Retardation der Lebens-Consumtion genug das ist, was der Pendel dem Uhrwerk.

Hufeland.

514.

Nichts vermag so schnell uns aufzureiben und zu zerstören, als lange andauernde Schlaflosigkeit.

Hufeland.

515.

Fortgesetztes Wachen verbindet alle lebenszerstörenden Eigenschaften, unaufhörliche Verschwendung der Lebens-

kraft, Abreibung der Organe, Beschleunigung der Consumtion und Verhinderung der Restauration.

Hufeland.

516.

Der Schlaf gibt gleichsam die Stationen für unsere physische und moralische Existenz, und wir erhalten dadurch die Glückseligkeit, alle Tage von Neuem geboren zu werden und jeden Morgen durch einen Zustand von Nichtsein in ein neues erfrischtes Leben überzugehen.

Hufeland.

517.

Das Leben bedarf in gemessenen Zeiten eine Erneuerung von innen heraus; und dieser wichtige Regenerationsakt des Lebens heißt Schlaf.

Heinroth.

518.

Der Schlaf, diese Seelen- und Körperruhe, dieser Tröster des Unglücklichen, des Kranken, dieser Balsam des von Berufsgeschäften ermüdeten Arbeiters ist der Zeitpunkt, wo alle Verrichtungen des thierischen Lebens, vorzüglich der Verdauung und Ernährung, ungestört von statten gehen. Das nach einem gesunden Schlaf beim Erwachen so merkbare Kraft- und Wonnegefühl ist der beste Beweis von den gedeihlichen Wirkungen dieser Sinnenruhe.

Mai.

519.

Ohne Zweifel ist es uns natürlicher und heilsamer, Nachts zu schlafen und am Tage zu wachen, als nach

Weise der Eulen und Fledermäuse es umzukehren; auch natürlicher und heilsamer, mit dem Anfange der Nacht sich zur Ruhe zu begeben und mit Anbruch des Tages wieder aufzustehen, als bis nach Mitternacht zu wachen und bis gegen Mittag in den Federn zu liegen.

Hildebrandt.

520.

Mittagsschlaf ist den Gesunden unnöthig; viele tausend Menschen bleiben bei hinlänglich nächtlichem Schlafe ohne Mittagsschlaf gesund und stark, obwohl man sich sehr leicht daran gewöhnen kann, daß man alle Mittage nach dem Essen unwiderstehlich müde wird. Aber Schwächlingen, Mageren, Kranken dient eine kurze Mittagsruhe zur Beförderung ihrer Genesung.

Hildebrandt.

521.

Ein altes Sprichwort sagt: „Morgenstund hat Gold im Mund." Wer zeitig einschläft, hat in der Regel auch zeitig ausgeschlafen, und nach einem guten ununterbrochenen Schlafe von sechs bis acht Stunden erwacht ein gesunder Mensch frisch und munter und aufgelegt zur Arbeit. Wer aber die Nacht zum Tag macht, dem ist nicht nur der frühe Morgen, sondern ein großer Theil des Tages verdorben. Mit einer so falschen Lebensordnung kann ein richtiges Leben nicht bestehen, es müssen dadurch nicht allein die geistigen, sondern auch die leiblichen Kräfte abgestumpft werden.

Heinroth.

522.

Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich.

Wesley.

523.

In der Nacht wirkt die äußere Natur in jeder Hinsicht am wenigsten reizend auf den Menschen ein und die Dunkelheit, Kühlung und Stille derselben begünstigen den Schlaf ungemein. Der allzulange Schlaf darf aber nicht künstlich durch ein zu weiches Lager, durch eine künstliche Dunkelheit des Schlafzimmers und durch die Entlegenheit desselben von allem Geräusch unterstützt werden.

*

524.

Der Traum gehört nicht eigentlich zum Schlafe, sondern er ist vielmehr als ein Störer des Schlafes oder doch wenigstens als ein Störer der Wirkung desselben anzusehen. Denn nie fühlt sich der Mensch nach einem Schlafe, in welchem er viel und besonders ängstlich und lebhaft geträumt hat, so erquickt und gestärkt, als wenn er einen traumlosen Schlaf genossen.

Wildberg.

525.

Wer sich einen gesunden, traumlosen und erquickenden Schlaf verschaffen will, muß es vor Allem als eine allgemein geltende Regel von dem wichtigsten Einflusse ansehen, daß er an jedem Tag eine fleißige Thätigkeit übe

und Mäßigkeit im Essen und Trinken sowohl überhaupt, als auch besonders am Abend beobachte. Wer im Wachen, in Faulheit und geschäftigem Müssiggange seine Zeit tödtet und in Unmäßigkeit und in Schwelgerei lebt, wird nie einen gesunden, traumlosen und erquickenden Schlaf haben.

Wildberg.

526.

Je intensiver, je fester, ruhiger der Schlaf ist, desto kürzer kann seine Dauer sein. Zu langes Schlafen macht statt Erquickung — Ermattung und Schwere in den Gliedern, statt Munterkeit des Leibes — Trägheit, dickes Blut, Stumpfheit der Sinne, Schwere des Kopfs und benimmt dem Menschen die Leichtigkeit des Gebrauchs der Seelenkräfte.

Wildberg.

527.

Bei dem Menschen von mittlerem Alter beträgt die eigentliche, der Gesundheit zuträgliche Zeit des Schlafens zwei Siebentheile oder nahe ein Drittel der ganzen Tageszeit d. h. zwischen 7 und 8 Stunden, dagegen verschläft das neugeborene Kind den größten Theil des Tages und auch im hohen Alter wird öfters der Schlafzustand über das Wachen vorherrschend, so daß man im Ganzen wohl von dem Menschen, wie von den meisten vollkommenen Thieren sagen könnte, daß er fast die Hälfte seines Lebens verschlafe.

G. H. Schubert.

528.

Im kindlichen Alter ist ein längerer Schlaf nothwendig, als im mannbaren und männlichen Alter, und im Greisenalter ist ebenfalls ein längerer Schlaf heilsamer, als im männlichen Alter. Menschen von kräftiger Konstitution bedürfen einen kürzeren Schlaf als schwache, so wie Menschen, die ein weniger thätiges Leben führen, nicht so lang schlafen dürfen, als diejenigen, die viel anstrengende, besonders Kopfarbeiten verrichten.

Wildberg.

529.

Es ist in der Erfahrung gegründet, daß gerade im frühen Erwachen und Aufstehen das beste Mittel liegt, Abends zum baldigen Einschlafen zu gelangen. Darum muß man Morgens früh allemal gleich nach dem völligen Erwachen aufstehen, selbst wenn man sich auch eine Zeitlang mit Zwang zum Aufstehen wecken lassen müßte.

Wildberg.

530.

Nicht im baldigen Niederlegen, sondern im Frühaufstehen liegt das wahre Mittel gegen das zu lange Aufbleiben des Nachts.

Hufeland.

531.

Nichts ist für zarte, eine sitzende und studirende Lebensweise führende Leute nachtheiliger, als, nachdem sie ordentlich wach geworden sind oder hinreichend lange geschlafen

haben, noch im Bette liegen zu bleiben. Die freie, frische Luft ist eine Art kaltes Bad, beschleunigt und vervollständigt den Umlauf der Säfte und stählt die während des Bettliegens erschlafften und mit Schweiß bedeckten festen Theile. Sich einem betäubenden und trägen Schlafe nach dem eigentlichen Erwachen überlassen oder wachend darin zu dehnen und zu lottern, ist höchst schädlich.

Cheyne.

532.

Ein gewaltsames Entziehen des Schlafes durch Sorgen und übermäßige Aufregung der Seelenthätigkeit hat eine krankhafte Erweichung des Gehirns, so wie Unregelmäßigkeiten im Geschäfte des Blutumlaufes und der Aussonderungen zur Folge; zuletzt entsteht nicht selten nach einem zulang erzwungenen Wachen der Wahnsinn.

G. H. Schubert.

533.

Zu einem ruhigen Schlaf gehören eine richtige Lage, wobei die Last des Körpers möglichst gleichmäßig vertheilt ist, keine Muskeln in Thätigkeit erhalten sind und keinem Theile des Körpers ein Zwang geschieht, ferner das Schlafen mit geschlossenem Munde, woran man sich schon von Jugend auf gewöhnen soll, ein leichtes Federbett, besser noch Matratzen von gesottenen Pferdehaaren, Moos oder Seegras, leichte Oberbetten oder Bedeckungen, die mit Baumwolle oder Watten gut ausgelegt und durchnäht sind, beide von

zureichender Länge, leichte Nachtkleidung, die nicht fest anliegen darf, so wie endlich ein gesundes Schlafgemach gegen Ost oder Südost, geräumig, luftig und trocken, wo möglich im zweiten Stocke, welches keinen kalten, noch feuchten, frisch gescheuerten Fußboden, keine frisch übertünchten oder gemalten Wände, keine Blumen und Gewächse mit starkem Geruche und Jahr aus Jahr ein eine kühle Temperatur von 12 — 13 R. haben darf. — Sehr kalt zu schlafen im Winter ist nicht räthlich, weil die Ausdünstung nicht gehörig von statten gehen kann.

*

534.

Gewisse Verwöhnungen beim Liegen im Schlafe stören die Gesundheit des letzteren, so das Liegen auf dem Rücken oder auf der linken Seite, oder mit übereinandergeschlagenen Füßen, oder mit übereinandergekreuzten und unter den Kopf gelegten Armen. Durch Alles dieß entsteht auf mannigfaltige Weise Druck des Bluts und der Nerven, der Schlaf wird schwer, durch schwarze oder heftige Träume gestört und verliert sein Erquickliches.

Heinroth.

535.

Der gesunde Schlaf führt den Blutumlauf, die Ausdünstung und innere Wärmeerzeugung in ihre angemessene Ordnung zurück und gibt den Muskeln, wie dem Nervensystem ihre Spannkraft und Lebensempfänglichkeit wieder.

Uebrigens vermag der Mensch vor den meisten andern Lebendigen auch ein Herrscher über das Bedürfniß des Schlafs zu werden, und ohne Nachtheil für die Gesundheit die Zeit desselben, wenigstens im reiferen Lebensalter, auf fünf, ja auf drei Stunden zu beschränken.

G. H. Schubert.

Siebente Abtheilung.

Von dem Einflusse einer richtigen Erziehung, so wie eines geregelten Denk-, Gemüth- und Thatlebens auf Gesundheit und Wohlbefinden mit Rücksicht auf das sittliche, häusliche und gesellige Leben der Menschen.

536.

Wie der leiblichen Nahrung in der früheren empfänglicheren Zeit der Kindheit ein ganz besonderer Einfluß auf die eigenthümliche Entwicklung der leiblichen Organe zukommt, so hat auch die erste psychische Nahrung eine ganz entschiedene Einwirkung auf die nachmals vorherrschende Richtung der Seele. Eine Wahrheit, welche man bei dem Geschäft des Erziehens der Jugend ohne Aufhören vor Augen behalten sollte.

G. H. Schubert.

537.

Der Anfang und das Ende aller Erziehung des erkennenden Menschengeistes ist zuletzt nichts anderes, als die Aufgabe, daß derselbe lerne, auf das „Wort" merken; denn in Ihm, dem Worte ist das Leben des Geistes.

G. H. Schubert.

538.

Die Erfahrung lehrt, daß das Herz frühzeitig einen Zug nach Oben, nach dem Reinen und Guten, kurz nach Gott empfindet, eine Sehnsucht nach ihm, wie man sich aus dumpfer Stubenluft in die freie Luft sehnt. Dieser Zug nach Oben bedarf nur der Weisung und Richtung, die denn auch den jugendlichen Gemüthern, wenn eine richtige Erziehung Hand an sie legt, durch die heiligen Lehren der Religion zu Theil wird, so daß ihnen schon in früher Zeit Gott als ein vertrauter Gegenstand vor das geistige Auge tritt, als ein Gegenstand liebenden Vertrauens, dem sich das Herz im Glauben zuzuwenden hat, als welcher ganz eigentlich das Band zwischen der Seele und Gott ist.

Heinroth.

539.

Das „Lehren auf's Wort merken" in einem mehrfachen höheren sowohl, als niederen innerlichen, wie äußerlichen Sinne ist das erste Werk der Erziehung der Menschenseele durch andere Seelen. Das Wort, das Gott dem

Menschen bei der Schöpfung desselben als lebendigen Odem in den Mund gelegt, ist auch in der frühesten Jugend des Menschen das erste, was die schon zum Selbstbewußtsein des Geistes und hiermit zur Rede gelangte Seele der Eltern in die des Kindes legt. Die früheste Nahrung des Geistes, welche der Mensch empfängt, ist für seine künftige innere Entwicklung und geistige Richtung von höchster Bedeutung, und auch im Gebiete des Wissens muß das Verarbeiten des Genossenen durch die selbstthätige Bewegung des Willens mit dem Genuß Hand in Hand gehen, wenn anders der innere Mensch gesund bleiben soll.

G. H. Schubert.

540.

Man gewöhne die Jugend schon frühzeitig an Thätigkeit, auf daß die alles Gute im Menschen lähmende Passivität nicht erst in einer spätern Periode des Lebens bekämpft werden müsse, an eine Thätigkeit, welche sowohl den Geist, das Gemüth und den Willen beschäftigt, als auch den Körper in Anspruch nimmt, damit sich einerseits Wahrheit, Recht und Liebe als die Resultate eines richtig geleiteten Denk-, Gemüth- und Thatlebens der jugendlichen Seele bei Zeiten einprägen und andererseits die physischen Kräfte gestärkt und gestählt werden für den künftigen Beruf.

*

541.

Die successive Entwickelung der physischen und geistigen Kräfte muß gehörig unterstützt und weder gehindert, noch einseitig befördert werden. Immer muß auf gleichförmige Vertheilung der lebendigen Kräfte gesehen werden, denn Harmonie und Ebenmaaß der Bewegung ist die Grundlage der Gesundheit und des Lebens.

Hufeland.

542.

Zu einem richtigen Thatleben gehört die Aufgabe, die wir zu lösen haben: unsern Willen mit dem Gesetz in Uebereinstimmung zu bringen. Und dieses ist eine Aufgabe für unser ganzes Leben, mit deren Lösung nicht etwa erst der Anfang gemacht werden muß, wenn wir im Alter vorgerückt sind, sondern deren Lösung zu beginnen wir bereits in frühester Zeit von Andern angehalten werden müssen, wo die Leitung unseres Lebens noch nicht in unserer eigenen Gewalt steht. Der Grund liegt darin, daß wir in der Kindheit noch ganz unverdorben und für die Einwürfe des Guten noch leicht empfänglich sind, da wir hingegen in späterer Zeit es mit einer Menge sittlicher Auswüchse zu thun haben, die uns das Streben nach sittlicher Reinheit über die Maßen erschweren.

Heinroth.

543.

Wer als Kind schon zum Gehorsam gegen die Eltern gewöhnt wird, dem wird es weiterhin nicht schwer wer-

den, sich zum Gehorsam gegen das göttliche Gebot zu gewöhnen. Durch Religiosität wird der Grund zum richtigen Thatleben gelegt, und sie ist es, welche die Kinder so leicht in ihr zartes Gemüth aufnehmen. Daß dem so sei, wer möchte wohl daran zweifeln? Denn was ist es, wodurch das Pflichtbewußtsein geweckt und wach gehalten wird, als die Ueberzeugung von der Allgegenwart Gottes und der stete Gedanke an diese Allgegenwart? Wie ist aber ein richtiges Thatleben ohne das Pflichtbewußtsein möglich? Glücklich also die Jugend, die in religiöser Umgebung lebt und das Element der Religion gleichsam mit der Muttermilch in sich aufnimmt.

Heinroth.

544.

Es ist gewiß, daß religiöse Bildung das ursprünglichste Bedürfniß für das richtige Thatleben ist. Denn wie soll der Baum wachsen, blühen und Früchte tragen, wenn er nicht in seinen Wurzeln durch Lebenssäfte getränkt wird?

Heinroth.

545.

Nur Verwahrung der Jugend durch sittlich religiöse Erziehung, durch strenges Wachen über ihren Umgang und durch zeitige Gewöhnung an Maaß und Ziel, sind die sichern Pfeiler zur Erhaltung der Grundvesten des Lebens.

Heinroth.

546.

Die nöthigste Predigt, die man unserm Jahrhundert halten kann, ist die, zu Hause zu bleiben, sagt ein berühmter Schriftsteller, und ich setze hinzu, Kinder zu Hause zu lassen. Kinder brauchen Sammlung, nicht Zerstreuung der Gemüthskräfte. Woher anders rührt die Muthlosigkeit znm Lernen, fast der allgemeine Charakter unserer Jugend, ihre vorkluge und vorlaute Eitelkeit, ihre zunehmende Zwanglosigkeit und Zerstreuungssucht, ihre Kälte und Geringschätzung gegen Talent und Verdienst, ihre Selbstüberhebung? Woher anders, als daher, daß Kinder jetzt von früher Jugend an in jedes erschlaffende Vergnügen hineingeführt, hineingerissen werden? Panem et Circenses! Brod und Lustbarkeiten! Das ist das Losungswort des Tages und die Söhne werden es den Enkeln wieder geben.

Hamann.

547.

Kindern ist keine Schule nöthiger, als die der Geduld, weil entweder in der Jugend der Wille gebrochen werden muß, oder im Alter das Herz bricht.

Jean Paul.

548.

Mit Mühe und Anstrengung arbeiten lernen, ist das Hauptstück der Erziehung.

Schlosser.

549.

Bei der Erziehung der Jugend muß vorzüglich der physischen und moralischen Weichlichkeit entgegengewirkt werden. *

550.

Durch Arbeitsamkeit und Pflichterfüllung werden die Verdauungskräfte erhöht, die Eßlust vermehrt, der Schlaf befördert, das Blut wird durch die nöthigen Ausleerungen besser gereinigt, der ganze Körper gewinnt an Stärke und der Geist an Veredlung seiner Fähigkeiten. Es haben daher die Erzieher der Jugend hauptsächlich darauf zu sehen, daß der den Kindern inwohnende Trieb zur Thätigkeit regelmäßig geleitet werde, damit derselbe nicht durch geistlose Beschäftigungen und Spiele eine falsche Richtung bekomme. *

551.

Tägliches kaltes Waschen des Körpers, täglicher Genuß der freien Luft, leichte Bekleidung, Schlafen auf Matratzen von Pferdehaaren, Spreu oder Moos und nur bei strenger Winterkälte in Betten, tägliche hinlängliche Muskelbewegung, Vermeidung von Gegenständen und Gelegenheiten, welche die Phantasie erhitzen, wie das Besuchen von Schauspielen, das Lesen von Romanen u. s. w., frühzeitiges Anhalten zum Studium der Natur, kurz, Entgegenwirken der physischen und moralischen Weichlichkeit auf jede Weise sind

bei der Erziehung der heranwachsenden Jugend, besonders der Knaben, die wichtigsten Punkte. *

552.

So wie der Uebergang mit zunehmenden Jahren aus einem rauhen, unfreundlichen Klima in ein milderes sehr viel zur Verlängerung des Lebens beiträgt, eben so auch der Uebergang aus einem mühevollen Leben in ein bequemeres und angenehmeres. Die Erfahrung und Geschichte beweis't, daß die größten und kraftvollsten Menschen die waren, welche eine schwere und harte Jugend hatten.

Hufeland.

553.

Kein gewisseres Mittel gibt's, den Lebensfaden eines Geschöpfs gleich vom Anfang an recht kurz und vergänglich anzulegen, als wenn man ihm in den ersten Lebensjahren, die noch als eine fortdauernde Generation und Entwickelung anzusehen sind, eine recht warme, zärtliche und weichliche Erziehung gibt, d. h. es vor jedem rauhen Lüftchen bewahrt, es wenigstens ein Jahr lang in Federn und Wärmflaschen begräbt und einem Küchlein gleich in einem wahren Brütezustand erhält, auch dabei nichts versäumt, es übermäßig mit Nahrungsmitteln auszustopfen und durch Kaffee, Chocolade, Wein, Gewürze und ähnliche Dinge, die für ein Kind nichts anderes als Gift sind, seine ganze Lebensthätigkeit zu stark zu reizen.

Hufeland.

554.

Durch Erziehung allein wird der Mensch, was er ist, gut oder böse. Gesetze und Strafen können wohl die Ausbrüche des Bösen abhalten, aber sie bilden den Menschen nie. Deßhalb sei unsere erste Sorge auf gute Erziehungsanstalten gerichtet. Nur das, was in der Zeit der Kindheit und Jugend uns mitgetheilt wird, geht in unsere Natur und in unser Wesen über, wird mit unserer Konstitution so verwachsen und verwebt, daß wir es zeitlebens, es sei nun gut oder böse, nicht ganz wieder los werden können. Alles, was wir uns nach der Zeit eigen machen, ist nur etwas Angenommenes und Fremdes, was immer mehr oberflächlich bleibt, aber nie so unser Eigenthum wird. Dieß gilt namentlich vom Glauben. Die Periode der Kindheit ist die Periode des Glaubens. Hier laßt uns diese hohen, diese tröstlichen Wahrheiten dem zarten Gemüthe einprägen, sie werden ihm unzertrennliche Gefährten durch's Leben bleiben; keine Zweifel, kein Spott und keine Vernünfteleien werden sie ihm rauben können.

Hufeland.

555.

Physische und moralische Erziehung sind durch die engste Harmonie innig mit einander verbunden, und durch eine kluge Leitung dieser beiden geben sie sich einander die Hände, und eins sollte dann das andere von Stufe zu Stufe näher bringen.

Wolfart.

556.

Durch nichts wird die zu frühe Entwickelung unserer Organe und Kräfte so sehr beschleunigt und durch nichts mehr der Grund zu späteren Krankheiten gelegt, als durch eine sogenannte Treibhauserziehung.

Hufeland.

557.

Jeder Mensch ist zu etwas Bestimmtem durch die göttliche Weltordnung berufen, und behufs dieser Berufung mit einem eigenthümlichen Lebenskeime ausgestattet. Der Mensch ohne bestimmten Beruf ist eine Mannigfaltigkeit ohne Einheit, die in sich selbst und nach außen haltungslos zerfällt und zerfließt, wodurch der ganze Lebensinhalt leidet. Eine Lebensform aber, die willkührlich gewählt oder aufgedrungen mit solchem göttlichen Berufe nicht übereinstimmt, legt der eigenthümlichen physischen und psychischen Einrichtung und Bestimmung des Einzelnen einen durch das ganze Leben anhaltenden Zwang auf und fordert in der einen Hinsicht so Vieles, wozu der Grund nicht gelegt ist, und hemmt und unterdrückt wieder so Manches gegen die göttliche Weisheit der ursprünglichen Einrichtung. Das kann aber ohne Erzeugung mancherlei krankhafter Zustände und mancherlei Ungemachs des Lebens nicht geschehen, wogegen die richtige Wahl des Berufs das Leben der Seele und des Körpers und das ganze Schicksal eines Menschen mächtig fördert und begünstigt. Leupoldt.

558.

Das Gemüth ist derjenige Punkt unseres Lebens, in dem sich Niederes und Höheres, Sinnliches und Uebersinnliches, Zeitliches und Ewiges, Welt und Gott begegnen und verknüpfen. Auf welche dieser zwei Seiten das Gemüth mehr neigt, dahin geht vorzugsweise das Dichten und Trachten des ganzen Menschen; wie sein Gemüth, so ist der Mensch. Leupoldt.

559.

Wie sorglich sind doch so manche Menschen in der Wahl ihrer Speisen und Getränke, wie sorglos dagegen in der Wahl der Bücher, die sie lesen! Wohl aber sind diese ein Hauptartikel des Speise- und Getränkevorraths für unsere Seele. Uebrigens strebt unseres Zeitalters beste Kraft nach eigentlicher Wissenschaftlichkeit, die im rechten Bunde mit Religion steht, mit Recht die allein sichere und durchgängig befriedigende Grundlage eines rechten Lebens, worauf Eltern und Erzieher der Jugend nicht genug aufmerksam gemacht werden können. Leupoldt.

560.

Die Erzieher der Jugend haben besonders darauf Bedacht zu nehmen, daß sich eine gewisse Energie des Triebes entwickele und befestige als Basis später zu bildender Charakterfestigkeit, so wie darauf, daß das untere Begehrungsvermögen nicht in Eigennützigkeit, eigensinnige

Rechthaberei und Unverträglichkeit, in Hang zu Schwelgerei, in' Eitelkeit, überkluges Wesen, Ehrgeiz, Herrsucht u. s. w. entarte. Gegen solche Entartungen sind Lebensgeschichten von kräftigen, mannhaften, edelmüthigen, bescheidenen, holdseligen und christlichen Menschen außer lebendigen Vorbildern im Kreise der Bekanntschaft des Knaben und Mädchens als Hauptmittel zu betrachten. Leupoldt.

561.

Alles gute und schlimme Sein und Leben am und im Menschen hat zuletzt und hauptsächlich für das Gemüth eine verbessernde oder verschlechternde Wirkung.

Leupoldt.

562.

Je größer die Geistesgaben eines Menschen sind, desto mehr bedarf er der Liebe, wenn sie nicht für ihn und für viele die Quelle vielfachen Leidens und Elends sein sollen. Je größer das Genie und je weniger die Liebe, desto gefährlicher für die Seele und für die Menschheit! Je fruchtbarer eine Zeit an solchen Personen ist, desto mehr wird die Eintracht und Ruhe der friedlichen Bürger gestört und in Aufstellung nichtswürdiger Phantome von natürlicher Freiheit und Gleichheit wird am Ende das Heiligthum der Throne mit Blut befleckt. Auf den Trümmern des Bürgerglücks bauen sie dann einen teuflischen Götzentempel und in der Mitte desselben für das erbärmliche Ich einen goldenen Thron. de Valenti.

563.

Es gibt eine Stellung für den Einzelnen im Staate, welche inneres und äußeres Leben in den schönsten Einklang bringt. Hier ist das innere Leben der Kommentar für das äußere und dieses beweist, bestätigt und erläutert die inneren Erfahrungen und Fortschritte in der höheren Wahrheit. Hier sind gerade so viel Uebungen in Wohl und Wehe, als zur Vollendung eines Menschen nöthig ist. Diesen Platz nun für sich und die Seinigen zu finden, ist die Aufgabe eines ächten Weisen und eines christlichen Vormundes. Solche Weisheit wird aber nur in der Schule des Glaubens gelernt.

de Valenti.

564.

Zu den äußeren, Gesundheit und Leben erhaltenden Mitteln (Staatsgesundheit) gehört das dem Einzelnen entnommene, nur einer lichtvollen Gesammtheit mögliche und doch zur Entwicklung des Einzelnen unerläßliche Einwirken des Staates durch ächt christliche Einrichtung der Schulen, Universitäten, Handwerks- und anderer Institute. In einem solchen Staat wird Genie und Kraft hervorgezogen, Alles geübt und entwickelt, Alles richtig angestellt, Nichts wird gedrückt, Nichts unterdrückt. Diese ächte Bildung wirkt mittelbar durch die feineren Seelenorgane auf das gröbere Pflanzenleben herunter und bringt in keiner Hinsicht eine Abnahme, sondern eine Zunahme an Kraft.

de Valenti.

565.

Aechte Bildung ist harmonische Entwicklung unserer Kräfte. Sie klärt uns über den Kreis auf, den wir vermöge unserer Fähigkeiten auszufüllen haben, sie lehrt uns unsere Kräfte erkennen, indem wir sie prüfend üben, sie läßt uns die Phantasie des Knabenalters und den raschen Willen der Jünglingsjahre dem klaren Lichte einer männlichen Vernunft unterordnen, ohne sie zu zerstören.

v. Feuchtersleben.

566.

Das wichtigste Resultat aller Bildung ist die Selbsterkenntniß. Ja man kann sagen, daß mit diesem Begriffe, so bald er lebendig wird, eigentlich die wahrhaft menschliche Bildung anfängt, und mit ihr auch ein zufriedener geistig-leiblicher Zustand.

v. Feuchtersleben.

567.

Psychische Krankheit wird nicht leicht durch irgend einen physischen Fehler erzeugt, ohne daß der eigene Geist selber das Meiste dabei verschuldete, sei's mehr nur überhaupt durch geistige Schwäche und Ohnmacht aus Mangel an rechter Selbstthätigkeit zu seinem Gedeihen oder sei's eine gesetzlos untergeordnete Lebensführung des Psychischen, oder endlich dadurch, daß mehr die blinde Neigung und wilde Leidenschaft, als die klare, feste, ruhige Selbstbestimmung das Regiment führt.

Leupoldt.

568.

Das höhere, eigentlich geistige Leben des Menschen ist auch das reinste, schönste, intensivste und wirksamste. Es vermag unendlich viel mehr und Besseres über unser Leibesleben, als dieses umgekehrt über jenes. Es ist das mächtigste Verbesserungs- und Verschönerungsmittel unseres ganzen Seins. Unser geistiges Leben ist aber auch das allein Ewige in uns; kann man sich wundern, wenn ihm auch, ist es nur selbst, was und wie es sein soll und kann, zugetraut wird, daß es zugleich das beste und unfehlbarste Lebensverlängerungsmittel sei?

Leupoldt.

569.

Seine höchste Kunst zeigt der Mensch in der Erziehung der Einzelnen zu Menschen und Aller zum Staate und in der Hinaufbildung des Staatslebens zum sittlich religiösen.

Heinroth.

570.

Mittelst unseres Denklebens findet zwischen uns und der Welt ein steter lebendiger Verkehr statt, den man einem Markte vergleichen könnte, auf welchem die Welt der Verkäufer ist und wir die Käufer sind, doch so, daß, wie auf jedem Markte, der Käufer nicht selten zu seinem Schaden kauft, oder Waare kauft, die ihm nichts nutzt, und dieß wird immer der Fall sein, wenn sich an unsere Welterkenntniß nicht auch die Selbsterkenntniß und die

noch höhere Gotteserkenntniß anschließt, für welche beide letztere Arten der Erkenntniß unser Denkleben nicht weniger verwendet werden soll, als für die erstere.

Heinroth.

571.

Ein großer Theil des Gelingens oder Mißlingens unserer Unternehmungen während unseres ganzen Lebensverlaufes hängt von unsern Urtheilen und ihrer Richtigkeit oder Unrichtigkeit ab, so wie diese hinwiederum von der Beschaffenheit unserer Begriffe.

Heinroth.

572.

Wir gleichen in Bezug auf die Thätigkeit unseres Denklebens den Pflanzen, die aus dem Erdboden und aus dem Aether ihre Nahrung, d. h. ihren Bildungsstoff einsaugen, um ihn in die eigenen Gebilde umzuwandeln, deren Gipfel die Blüthe ist und die Frucht. Auch unser Denkleben soll Blüthen und Früchte erzeugen aus dem Vorrathe von Kenntnissen und Einsichten, die es sich durch seine einsammelnde und ordnende Thätigkeit erworben hat, und diese Blüthen und Früchte sind unsere Werke, unsere Bildungen und Schöpfungen in der körperlichen sowohl, als in der geistigen Welt um uns her, d. h. im Reiche der Dinge und in dem der Menschheit.

Heinroth.

573.

Die meisten Menschen wachsen auf, ohne daß man auf die Entwicklung und Uebung ihrer Denkkraft, so wie auf die Anwendung derselben für das Leben die geringste Sorge getragen hat. So lernen sie weder die Welt, noch sich selbst kennen; nur in ihrer nächsten Umgebung sind sie allenfalls zu Hause. Ihre Begriffe beschränken sich auf die Gegenstände, mit denen sie es täglich zu thun haben, und sind fast nur mehr Anschauungen als Begriffe zu nennen.

Heinroth.

574.

Wenn wir eine Einheit in den philosophischen Bestrebungen anerkennen wollen, so beruht diese in dem Forschen nach dem Grunde der Dinge. Dieses Ziel, welches der lebendige Gott ist, kann überhaupt nicht durch Denken, am wenigsten aber durch abstraktes Denken erreicht werden, sondern zur Gottes Nähe und Gemeinschaft gelangt nur ein reines Herz und ein reiner Wille.

Heinroth.

575.

Wenn wir unser Leben mit allen seinen Berührungen von unserm natürlichen Standpunkte aus mit einem Kreise vergleichen, in welchem wir der Mittelpunkt sind, so müssen wir sagen, daß dieser ganze Kreis vom Centrum zur Peripherie mit unserm Denkleben erfüllt ist. So weit das Licht unseres Bewußtseins strahlt, in das Himmels-

gewölbe hinauf und über die weite Erde hin, in die Gegenwart hinein und in die Vergangenheit zurück, in die eine aber unermeßliche Werkstätte der Natur und in die mannigfaltigen kunstreichen Werkstätten der Menschen, überhaupt in ihr unübersichtliches Thun und Treiben, Dichten und Trachten, Wirken und Schaffen, insbesondere aber in ihre neuesten und ältesten Gedanken in Rede und Schrift, endlich in das Sein und Walten des Geistes über der Natur- und Menschenwelt und in die Tiefen des Geistergesetzes in jeder Menschenbrust, welches Zeugniß ablegt von jenem Geiste, der da Herr ist über Alles. In diesem ganzen Umfange leben unsere Gedanken und erfüllen und durchdringen ihn mehr oder weniger, je nachdem das Denkleben entwickelter und ausgebreiteter oder unentfalteter und beschränkter ist. Heinroth.

576.

Der Mensch athmet so zu sagen in seinem Denkleben, und was die Hauptsache ist, er hat die Art, wie er sein Denkleben führt, zu verantworten, denn auf sein Denkleben ist sein Thatleben gebaut.

Heinroth.

577.

Unser Bewußtsein sagt uns, daß wir unsere Denkkraft nicht anwenden sollen, um durch dialektische Spitzfindigkeiten und sophistische Gaukeleien, wie man zu sagen pflegt, schwarz in weiß zu verwandeln, anerkannte Thorheiten zu

rechtfertigen oder wohl gar Schlechtigkeiten zu entschuldigen, das wahrhaft Heilige anzuschwärzen oder lächerlich zu machen, und die unverschämtesten Lügen zur Wahrheit umzustempeln. Im Gegentheil sagt uns unser Bewußtsein, daß wir uns nicht bloß alles Ernstes eines gründlichen Denkens befleißen sollen, sondern auch und ganz vorzüglich, daß unser ganzes Denkleben ein aufrichtiges, wahrhaftiges, nur der Wahrheit huldigendes sein soll.

Heinroth.

578.

Wen der Geist Gottes nicht regiert, der ist in seinem Streben auf alles Andere, nur nicht auf Gott und seine Erkenntniß gerichtet. Er versinkt in selbstiges Dichten und Trachten, Thun und Treiben. Je tiefer dieses in ihm einwurzelt, desto mehr entfernt er sich von Gott und dem Streben nach seiner Erkenntniß.

Heinroth.

579.

Frei sind wir nur und in der Freiheit selig, wenn uns der Geist Gottes regiert, der Geist der Wahrheit, der in allen Menschen, wenn sie ihn nicht verdrängen, ist und wirkt, wie er in Christus war und wirkte. Wir erfassen aber den Geist der Wahrheit durch unsere Vernunft, die sein Organ ist, und er ist nur dann nicht für uns da, wenn wir dieses innere Auge verschließen, weßhalb auch ohne Vernunft keine Gotteserkenntniß möglich ist, eben so

wenig als die richtige Leitung unseres Lebens, und folglich auch unseres Denklebens.

Heinroth.

580.

Nur die Vernunft, welche wir den Sinn für das Wahre und Rechte nennen, sucht Gott — denn sie sucht das Heilige und findet ihn ohne Philosophie in dem außer uns und in uns für das gläubige Herz sich offenbarenden Geiste. Die Vernunft bedarf des Geistes; ohne ihn ist sie, was das Auge ohne Licht.

Heinroth.

581.

Der Verstand ist nicht bloß ein Dolmetscher für die Welt und übersetzt uns nicht bloß die Sprache der Natur in unsere Begriffssprache, sondern auch die Sprache des Geistes, die sonst für uns ein unverständlicher Hauch sein würde.

Heinroth.

582.

Aus der vollkommenen Uebereinstimmung der Handlungen des Menschen mit der Norm der Vernunft tritt die Sittlichkeit hervor. Das Reich Gottes ist das Reich der Liebe, und somit leuchtet es ein, daß die Idee der Sittlichkeit die der Liebe ist, die im Thatleben erscheinen und dasselbe erfüllen soll. Ist es uns nun gegenwärtig, daß die Liebe das religiöse Prinzip, ja selbst die Religion ist, nämlich die Gott zugewandte Liebe, so sehen wir auch ein,

daß die Sittlichkeit mit der Religion in der innigsten Verknüpfung steht.

Heinroth.

583.

Die Idee des sittlich-religiösen Lebens muß unser ganzes Denkleben begleiten, weil, wenn wir es nicht in Gedanken haben, es auch weder unser Gemüths-, noch unser Thatleben erfüllen kann. Daß wir uns aber sowohl in dem Gebiete der Religion, als in dem der Sittlichkeit nicht verirren, dafür sorgt ein richtiges Denkleben, und nur das von der Vernunft geleitete ist das richtige.

Heinroth.

584.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Willen, der von dem eines andern verschieden ist. Nur die Zusammenstimmung des Willens Aller im göttlichen, d. h. im heiligen Willen, kann die Menschen vereinigen.

Heinroth.

585.

Die gemeinsame an die Menschen gerichtete Aufgabe des Lebens ist, daß ein Jeder, nebst seiner eigenen die Heiligkeit oder Freiheit der Andern fördere. Und diese Förderung auf diesem Wege liegt auch klar vor Augen; denn die Summe der Kräfte des Einzelnen gehört nun dem Ganzen, und was der Einzelne thut, kommt dem Ganzen zu Gute, so wie, was das Ganze thut, dem

Einzelnen, gerade wie in einem wohleingerichteten Staate oder in einem lebendigen Organismus.

Heinroth.

586.

Wer sein Gemüth nur an nichtige Dinge hängt, nur an gemeinen Vergnügungen seine Freude findet, engherzig nur nach immer zu vermehrendem Besitze strebt, oder nur nach dem Beifalle der Welt und nach Ansehen bei der Menge jagt, der ist nicht geeignet, ein pflichtgemäßes Thatleben zu führen. Ja selbst, wer seine physischen Kräfte nicht übt, und überhaupt nicht über die Erhaltung seiner Gesundheit wacht, sondern durch Vernachlässigung derselben aus einem krankhaften Zustande in den andern fällt und sein Leben wenigstens größtentheils im Siechthume hinbringt, der ist für ein gedeihliches Thatleben verloren.

Heinroth.

587.

Es gibt Leute von Talenten und Kenntnissen und überhaupt von mannigfaltiger Bildung, die sich einem pflichtgemäßen Thatleben entziehen. Die Motive hiezu sind von mancherlei Art. Einige sind durch glückliche Verhältnisse und Umstände so behaglich im Leben gestellt, daß sie es nicht für nöthig halten, irgend ein ernstes Geschäft der Pflicht zu übernehmen, sondern ihre Zeit mit Liebhabereien zubringen, die bei ihnen die Stelle des Geschäfts ver-

treten, aber weder ihnen noch Andern zum wahren Nutzen und Frommen gereichen.

Heinroth.

588.

Das Thatleben jedes Einzelnen erfordert die Ausbildung und Uebung aller intellektuellen Kräfte, der auffassenden eben so wohl, als der hervorbringenden, eben so wohl der Einbildungskraft und der Phantasie. Der Nachtheil des nicht oder nicht richtig Denkens beim Handeln zeigt sich täglich sowohl in Beziehung auf die Handelnden selbst, als auf die, welche in das Handeln jener verflochten sind.

Heinroth.

589.

In früher Zeit muß das Gedächtniß geübt werden, daß es leicht und viel auffasse und treu behalte; denn in späterer Zeit geht die Empfänglichkeit des Gedächtnisses allmählich so gut als verloren, und die größten Anstrengungen vermögen es nicht mehr zu der Stärke zu fördern, welche zur Einsammlung und Aufbewahrung aller Arten von Kenntnissen erforderlich ist, ohne welche der Mensch ein Fremdling im Leben bleibt und in die Welt und Lebensverhältnisse nicht wirksam eingreifen kann. Das Gedächtniß ist die Vorrathskammer des Verstandes und ist diese leer oder nur kümmerlich versorgt, so kann der schärfste und thätigste Verstand sein Werk eben so wenig

fördern, als der Weber das seinige, wenn es ihm an den Stoffen zu seinem Gewebe fehlt.

Heinroth.

590.

Die Einbildungskraft ist zum handelnden Leben eben so nothwendig, als der Verstand selbst; denn sie ist es ja, welche die ganze Welt mit allen ihren Erscheinungen in uns eingestaltet, so daß wir eigentlich nur durch sie zu einer wahren Vorstellungswelt gelangen. Da die Einbildungskraft zunächst ein freies Spiel liebt, und zwar die Grenzen der Wirklichkeit überspringt, so muß sie, besonders zur Zeit, wo sie am wirksamsten ist, nämlich in der Jugend, abgehalten werden, sich mit erdichteten Bildern, mit Chimären zu beschäftigen, weil diese das Thatleben leicht zur Verfolgung von dergleichen verlocken.

Heinroth.

591.

Was je Großes und Schönes in der Welt von Menschen vollbracht worden, ist aus irgend einer Idee hervorgegangen und stellt sich überall als ein organisches Ganze dar aus lebendigem oder noch bestimmter geistigem Samen erzeugt. Je mehr sich also das Dasein des Menschen zum Geistigen erhebt, destomehr wird er fähig nach Ideen zu schaffen und zu gestalten, sei es im Gebiete der Wissenschaft oder der Kunst oder des werkthätigen oder auch endlich des religiösen Lebens. Die

Kraft, die hiezu unerläßlich erfordert wird, ist die Erfindungskraft oder die Phantasie. Heinroth.

592.

Die Kraft des Willens erwacht von selbst in dem Menschen, aber er muß sie üben, wenn sie ihre Reife erlangen soll. Diese Reife erhält sie, oder vielmehr es ist ein Zeichen dieser Reife, wenn der Wille jeden Widerstand besiegt, den ihm die Kraft der Trägheit entgegensetzt. Der Wille ist und bleibt in dem Maße schwach, als er der Kraft der Trägheit nicht gewachsen ist. Es bleibt demnach eine stete Aufgabe für den Willen, denselben dergestalt zu bekämpfen, daß sie sich ihm immerfort fügen muß.

Heinroth.

593.

Wir müssen uns an Anstrengung des Willens gewöhnen; erst durch diese Anstrengung erhalten wir die Bürgschaft, daß wir einen Willen haben, und daß er in Thätigkeit ist. Wir müssen also Alles aufsuchen, was uns anstrengt und wir sind sicher, daß wir hier immerfort den Willen üben. Aber nur allmählich gewöhnt sich der Wille an eine stetige Thätigkeit und wird zu dem, was er sein soll, nämlich zur fortdauernden sich selbst bestimmenden Kraft.

Heinroth.

594.

Unser Gemüth ist so zu sagen der Brennpunkt aller unserer Leiden und Freuden, ihr eigentlicher Sitz und Wohnplatz, überhaupt der innerste Lebenspunkt unseres Selbst.

Heinroth.

595.

In der Vernunft, wie uns das Bewußtsein lehrt, haben wir das Prinzip anzuerkennen, welches das Gemüthsleben zu leiten bestimmt ist. Wie beide, das Denk- und Thatleben, ohne die Leitung der Vernunft, nur verworren, verkehrt, kurz, bestimmungswidrig erscheinen, eben so ist es mit dem Gemüthsleben der Fall.

Heinroth.

596.

Vom Gemüthe aus erhält das ganze Seelenleben nach dem natürlichen Gange desselben seinen Impuls, wie der Kreislauf des Blutes durch den ganzen Körper seinen Impuls vom Herzen erhält.

Heinroth.

597.

Daß das richtige Gemüthsleben mit dem richtigen Denk- und Thatleben in Harmonie stehe und stehen müsse, ergibt sich schon daraus, daß jeder dieser Lebenskreise von einem und demselben Prinzip erregt und bewegt wird, nämlich von der Vernunft oder bestimmter vom Geiste, der die Vernunft durchdringt und erfüllt.

Derselbe Geist, der das Denkleben als Geist der Wahrheit leitet, ist auch der Führer des Thatlebens als Geist des Guten oder Rechten und beherrscht das Gemüth als Geist der Liebe.

Heinroth.

598.

Die Verbindung unserer Gefühle und Triebe, Gedanken und Handlungen zu einem Ganzen, zu einer Harmonie, durch diesen Geist der Wahrheit, Güte und Liebe, den die Schrift mit einem Worte den heiligen Geist nennt, ist so innig, daß, wenn dieser Geist aus einem Gebiete des Seelenlebens entwiche, er auf der Stelle auch die übrigen Gebiete desselben verlassen würde, so daß das Seelenleben einem Leichname gliche, aus dem die Seele entflohen ist, d. h. daß es, nachdem das Band zerrissen, wodurch es in sich selbst zusammengehalten wurde, auch in seine einzelnen Theile, wie in Bruchstücke zerfallen würde. Es würde ein geistiger Tod erfolgen.

Heinroth.

599.

Das Gemüth ist so zu sagen das Echo des Thatlebens. Jede, die gute wie die böse That hallt im Innern des Herzens wieder. Es gibt keinen größern Schmerz des Gemüthes, als den, welchen das Bewußtsein einer bösen That erzeugt; und wiederum gibt es für das Gemüth kein größeres Entzücken, als das einer gelungenen guten That.

Es gibt aber keine gute That als die der Liebe, die ja selbst aus dem Herzen stammt und im Herzen wohnt.

Heinroth.

600.

Handlungen, welche durch richtiges Denken ausgeführt werden, erfreuen das Gemüth nicht bloß wegen ihres Gelingens, sondern auch wegen ihrer verständigen Ausführung. Ueberhaupt wirkt das Thatleben in sofern angenehm auf das Gemüthsleben zurück, als alle Thätigkeit uns in heitere Stimmung versetzt; sie müßte denn aus unreiner Quelle fließen. Eine That, die man bereuen muß, bringt die bitterste Gemüthsqual hervor; dagegen eine reine That die Gefühle des Gemüths bis zum Entzücken steigern kann.

Heinroth.

601.

Sei es die Erkenntniß der Wahrheit in allen ihren Richtungen und mit aller ihrer Ausbeute, oder sei es die Erzeugung und Darstellung der Schönheit in allen Gebieten der Kunst, in beiden Fällen strömt dem Gemüthe eine Fülle von Freude zu, deren Genuß eine der ursprünglichsten Begehrungen des nach reiner Freude dürstenden reinen Herzens ist. Denn das Bedürfniß und die Sehnsucht nach Wahrheit ist dem Herzen eben so eingeboren, als der Trieb sich an den Anschauungen der Schönheit zu erlaben.

Heinroth.

602.

Nur ein reines Gemüth erfaßt die Wahrheit und nur das richtige Gemüthsleben läutert das geistige Auge, um in den Gesammterscheinungen der Naturwelt, sowie in ihren Kräften und Gesetzen eine herrliche Gottesoffenbarung zu erblicken, sich an ihr zu kräftigen und immer höher in der Gotteserkenntniß zu erheben. Diese Verklärung der Naturwelt zur Gottesoffenbarung ist der Triumph des richtigen Gemüthslebens in Beziehung auf die Naturwelt, der zugleich mit innigster Gottesfreude verknüpft ist.

Heinroth.

603.

Je unreiner das Gemüth, desto mehr entweicht dem Beschauer der Naturwelt der Geist und die Kraft Gottes aus ihr und verschwindet zuletzt in Nichts; das reine Gemüth aber erblickt in der Natur den Tempel des Herrn, und stimmt mit dem Psalmisten ein, wenn er ausruft: „Die Himmel verkündigen die Ehre des Herrn und die Erde ist voll seiner Güte.“

Heiuroth.

604.

Die Natur, als Erhalterin, ist auch Freudengeberin, am meisten aber einem Herzen, in welchem der Friede wohnt, und wie sich von selbst versteht, bei einem Genusse, der nicht Maaß und Schranke überschreitet. Aber es gibt noch einen anderen Genuß, der nicht bloß un-

mittelbar aus Befriedigung natürlicher Bedürfnisse hervorgeht, sondern der so zu sagen eine freie Gabe der Naturwelt selbst ist, die sich selbst gleich einer Braut uns schenkt in ihrem mannigfaltigen Schmucke, in ihrer reinen Schönheit. Heinroth.

605.

Die grünenden, blühenden, Frucht tragenden Thäler, die rebengeschmückten, wälderbekrönten Berge, das erhabene Meer und der noch erhabenere Sternenhimmel, der uns einen Blick in die Unendlichkeit der Welten thun läßt, Alles dieß ist für den Genuß nicht sowohl der Sinne, als vielmehr des Gemüthes selbst und seiner edelsten Triebe zur Beschauung, zur Bewunderung, ja zum Entzücken hingestellt, gleich einem Gemälde, aus dem wir ebenso den sinnigen, zarten, liebevollen Sinn, als die hohe, mächtige, unerschöpfliche Kraft des schaffenden Weltengenius erkennen können. Und alles dieß dient wiederum zur Belehrung, zur Entwicklung, zur Uebung, zur Bildung unserer geistigen Kräfte, ja zu ihrer Erweckung zum höchsten Aufschwunge. Heinroth.

606.

Unter den Bestrebungen, die das geistige Leben des Menschen auf unserm Planeten bilden, ist es die Kunst, welche hauptsächlich der Sphäre des Gemüthslebens zugehört. Wie im Traume ein freundliches Vegetiren den

ermüdenden Kampf des Geistes mit der Körperwelt ablöst, und indem es Leib und Seele näher verschwistert, das Dasein durch Ersatz wiedergebiert, so erschafft uns die Kunst im Wachen Träume, welche das Leben unterhalten, das dem Zwiespalt der Wirklichkeit erliegen will. Halb an den Leib, halb an die Seele spricht die Musik, die bildende und die redende Kunst, und sie werden zum Palladium der Gesundheit und des frohen Zustandes werden, wenn sie von einem richtigen Gemüthsleben beherrscht und geleitet zum Frieden und zur Versöhnung hinwirken.

v. Feuchtersleben.

607.

Haben wir durch Kunst unsere Einbildungskraft erquickt, durch Sittlichkeit unsern Charakter gestählt, und durch Bildung unser Dasein erweitert und begnügt, so werden wir mit inniger Befriedigung gewahren, daß die geistigen und leiblichen Bestrebungen und Thätigkeiten jeder Art zu einem Ziele hinwirken, uns zu vollenden, zu beglücken, daß Leben, Kunst, Wissen Strahlen einer Sonne sind, an deren Lächeln alles Dasein gedeiht.

v. Feuchtersleben.

608.

Die Wirkung der Gefühle auf das Leben der Seele erscheint in ihrem Kreise verwandt mit der Wirkung der Nahrung auf das Leben des Leibes; denn was für den

Leib und seine Erhaltung Speise und Getränke, das ist für die Seele die Region der Gefühle.

G. H. Schubert.

609.

Es begegnet uns täglich, daß ein und derselbe leibliche Eindruck das eine Mal ein Gefühl von freudiger, das andere Mal von mißbehaglicher Art erregt, noch andere Male aber uns ohne alle innere Bewegung läßet; es geschieht uns, daß solche Eindrücke, welche an sich selber dem Leibe von wohlgefälliger Art sind, ein Mißfallen der Seele nach sich ziehen oder umgekehrt. Wie vermag doch oft ein einziges Wort, ja die freundliche oder gleichgültige Miene eines geliebten oder verehrten Menschen unser Herz freudig emporzuschwellen oder niederzubeugen; ein kleiner Vortheil oder ein unbedeutendes, andere Male uns gar nicht auffallendes Hinderniß erfüllt uns zuweilen mit einem Gefühle von innerer Kraft oder mit Bangigkeit.

G. H. Schubert.

610.

Unsere meisten recht lebendigen Gefühle sind ein Vorgenuß des Hoffens oder ein Nachgenuß der Rückerinnerung von einem wirklich leiblich werdenden oder ehemals gewordenen Genuß, welcher, wenn er da ist, oder als er da war, nicht selten unserm innern Menschen wie kein Genuß erschien. Die Seele als Herr des Hauses hält entweder zuerst ihr Mahl, ehe dem Leibe, dem Diener

des Hauses vergönnt wird, auch seiner Sättigung zu gedenken, oder auch umgekehrt, sie speiset zur späteren Stunde als der arbeitende Leib, fast niemals aber mit diesem zugleich und an demselben Tische.

G. H. Schubert.

611.

Der psychische Nahrungsstoff, der Gefühle fordert, wenn er dem innern Leben gedeihlich werden soll, nicht bloß die Beihülfe der selbstthätigen Kraft, sondern wie der wohlgenährte Leib die Bewegung der Muskeln, so bedarf die Seele gestärkt durch die Macht der Gefühle ein Verarbeiten dieser Stärkungsmittel in die lebendige That. Ein beständiges thatenloses Schwelgen in Gefühlen, seien es auch solche von geistigerer Art, führt das innere Leben zu einer ähnlichen Erschlaffung und Lähmung als das beständige Ueberfüllen des müssig ruhenden Leibes mit Speise und Trank dem Körper schadet und ihn lähmt.

G. H. Schubert.

612.

Wie ein Uebermaaß der leiblichen Nahrung Betäubung oder Berauschung herbeiführt, so entstehen durch ein Uebermächtigwerden der Gefühle die Affekte, deren Wirkung auf die Seele auch bald betäubend, bald berauschend erscheint. Hiezu gehören Freude, Entzücken, Schmerz, Furcht, Ueberraschung, Hoffnung, Verzweiflung, Reue, Schaam, Zorn.

G. H. Schubert.

613.

Die Vernunft kann nichts anderes vom Herzen und folglich vom Gemüthsleben verlangen, als Religion. Denn das Herz sucht in seinem Verlangen und Geben Wohlsein; Wohlsein kann ihm aber nur durch die Freiheit zukommen, und Freiheit findet es nur in Gott.

Heinroth.

614.

Religion ist eine Hauptbedingung des richtigen Gemüthslebens, oder da die Religion nur durch den Glauben vermittelt ist, so kann man auch sagen, daß der Glaube diese Bedingung ist. Vernunft und Glaube, weit entfernt, sich zu widersprechen, führen gemeinschaftlich zu demselben Ziele, zu Gott. Ja so nahe sind beide mit einander verwandt, und tragen, so zu reden, das gleiche Element der Reinheit und Heiligkeit in sich, daß ein Herz, welches sich vom Glauben entfremdet, auch die Stimme der Vernunft nicht hören mag, und eben so ein Herz, zu welchem die Vernunft keinen Eingang findet, auch den Glauben verschmäht.

Heinroth.

615.

Religion, wahre Erkenntniß der Liebe, die uns auf jedem Schritte begleitet und trägt, wird uns am gewissesten vor übler Laune bewahren. Ein für alles Gute dankbar offenes Gemüth wird auch das Schlimme leichter tragen.

v. Feuchtersleben.

616.

Die nach Wahrheit strebende Seele, die in Gott die Wahrheit gefunden hat, im lebendigen und wahrhaftigen Gott, sie nahet sich vertrauensvoll dem Allmächtigen, Allweisen und Allgütigen, den sie Vater nennen darf. Das ganze Gemüth ist Glaube geworden, feste Gottes Gewißheit und Zuversicht auf Gott. Diesem Gemüthe kann die Welt nichts anhaben, so viele Drangsale und Widerwärtigkeiten auch auf die Seele einstürmen.

Heinroth.

617.

Das glaubensvolle Gemüth hat einen unerschütterlichen Haltpunkt, der es trägt in Noth und Leiden, in allem Wechsel des Lebens, bei allen getäuschten Hoffnungen und Erwartungen, bei der trübsten Aussicht in die Zukunft, bei der Annäherung des Todes selbst, dessen Nacht für dasselbe nichts Grausendes hat. Denn nicht in finstere Nacht und in ödes Nichts versinkt die Seele, wenn sich ihr leibliches Auge für immer schließt, und ihr irdisches Herz aufhört zu schlagen, sondern vom zweifellosen Glauben in ihrem Innern festgehalten, trägt sie sein Fittig aus der vergänglichen Zeit in den Grund alles Bestehens. Sie sinkt in Gottes Schooß und wird in ihm zu neuem Leben geboren.

Heinroth.

618.

Der Glaube ist die Schwungkraft für das irdische Leben, insoferne er eine Quelle zur Belebung der Thatkraft ist; er ist auch eine Schutzmauer, ein Bollwerk, hinter welchem wir vor allen äußeren Angriffen gesichert sind, denn es gibt allerdings Zeiten — und sie dauern oft lange — wo alle äußeren Verhältnisse sich feindlich uns gegenüber stellen. Hier rüstet uns der Glaube mit der Kraft der Geduld und der festen Beharrlichkeit, um nicht zu zagen und zu wanken und zu weichen; kurz der Glaube bewährt sich, sei es im Handeln, sei es im Dulden überall als eine mächtige Kraft. Heinroth.

619.

Der Glaube ist die Gottesgewißheit, d. h. eine solche Gewißheit, durch welche wir wissen, daß Gott mit uns ist, und daß er uns nicht verläßt, so lange wir nämlich auf seinen Wegen gehen. Denn wer Gottes Wege verläßt, dem schwindet auch der Glaube, und er hat nichts, worauf er sich innerlich stütze.

Heinroth.

620.

So lange wir Glauben haben, sind wir heiter und fröhlich, und es heißt von uns mit Recht: „eure Freude soll nicht von euch genommen werden.“ So ist also der Glaube, wie er eine Quelle der Kraft und des Muthes

ist, auch eine Quelle der Freude und dieß bei allem äusseren Leid und Trübsal.

Heinroth.

621.

Der Glaube gibt Frieden, ja er macht selig, wie die Schrift sagt; denn er setzt uns in Einigkeit mit uns selbst, weil wir in Einigkeit mit Gott leben. Wie vielseitig ist der Glaube bei seiner Einfalt! Er gleicht jenem edlen Steine, welcher, von welcher Seite man ihn betrachte, immer mit anderen Farben strahlt.

Heinroth.

622.

Nur durch den Glauben kommt der Mensch zur Erkenntniß der Hauptsache, nämlich seines eigenen Herzens und zum rechten Selbstbewußtsein. Er lernt am Ende von sich selbst ein genau ähnliches Bild entwerfen, lernt seine schwachen und starken Seiten in geistlichen und natürlichen Kräften erkennen, wird dadurch demüthig am rechten Ort und gewinnt, wo es darauf ankommt, den rechten Muth.

de Valenti.

623.

Es gibt nur Einen rechten Glauben, und das ist der eines kindlich reinen Herzens, aus welchem eben jener Zug nach Oben stammt, und welchem auch das göttliche Wesen gleichsam auf halbem Wege entgegenkommt, wie überall die reine Gegenliebe der reinen Liebe.

Heinroth.

624.

Betrachten wir die Vernunft als den seiner selbst bewußten Sinn für das Wahre und Rechte, und gehen wir mit diesem Sinne prüfend an die Erfahrung oder bestimmter an das Menschenleben und seine Geschichte, so werden wir bald inne, daß wir über die nothwendige Beschaffenheit des Gemüths in der Religion nur in der heiligen Geschichte, deren Glanzpunkt die Erscheinung Christi ist, Auskunft erhalten können. Es wird uns daher nicht schwer fallen, durch einen ernsten Blick auf diesen „Führer zum Leben" vollständig befriedigt zu werden; denn in der ganzen heiligen Geschichte tritt uns kein ähnliches Musterbild des religiösen Lebens entgegen.

Heinroth.

625.

Religion ist ihrem Wesen nach Gottesliebe, die einerseits den Glauben und den Gehorsam (Frömmigkeit), andererseits die Menschenliebe in sich schließt, und folglich ist ein geistiges oder göttliches Gemüthsleben eine wesentliche Bedingung des richtigen Gemüthslebens.

Heinroth.

626.

Der Glaube ist der Keim der Liebe und der Gehorsam der Liebe Frucht. Man raube der Religion beide Elemente und sie ist in nichts aufgelöst.

Heinroth.

627.

Wie wir ohne das Auge die Sonne nicht sehen können, so können wir ohne Vernunft nicht Gott schauen. Der Glaube sucht Gott und die Vernunft ist seine Führerin auf dem Wege zu Gott. Sie würde ihn aber nicht finden, wenn er sich nicht offenbart hätte. Er hat dieß auf mannigfaltige Weise gethan, der Gipfel aller Offenbarung aber ist Christus. In Ihm findet die Vernunft ihr Ideal und zu Ihm weiset sie den Glauben. In Christo erkennt die Vernunft das Ebenbild des Vaters, Christum lieben heißt Gott lieben, in Christo leben, heißt in Gott leben.

Heinroth.

628.

Man kann Gott nicht anders haben, als indem man göttlich lebt, und man lebt göttlich, indem man das Selbstleben immerfort in seinen Schranken hält.

Heinroth.

629.

Es gibt keine größere Bestätigung der heiligen Offenbarungen des Evangeliums, als dieses Selbsterleben des Herzens, daß ein Gott ist und daß er die Liebe ist, und diese Herzensgewißheit vom ewigen Leben. Und hieraus erkennen wir, daß das Gemüthsleben sich in seiner wahren Lebensmitte befindet, oder daß es richtig gestellt und beschaffen ist.

Heinroth.

630.

Wenn auch der Mensch ganz nach dem Wunsche von den Gütern der Welt 'gesättigt ist, wenn er Alles hat, was sein Leib begehrt, so bleibt doch immer noch ein Bedürfniß in ihm, das durch Speise und Trank und alle Vergnügungen des Leibes nicht gestillt wird. Dieses Bedürfniß ist jenes, das seine Seele nach einem Etwas hat, welches mit ihr von verwandter Art, ihr angehörig ist. Denn wie das Auge eines im Dunklen sitzenden Menschen mit all' der Nahrung, die seinem Munde, mit der Ruhe, die seinen Gliedern geboten wird, noch nicht befriedigt ist, sondern über das Alles doch immerhin nach dem Lichte verlangt, für das es gemacht war, so verlangt die Seele, die von ewiger Natur ist, nach einem Ewigen, an dem sie, als an ihrem eigenthümlichen Element, nur allein ihre Beruhigung und Sättigung finden kann.

G. H. Schubert.

631.

Die wahre, vom Geiste der Liebe getragene Gottes-Erkenntuiß wirft ein helles Licht über die Natur, die nun dem Schöpfer gegenüber nicht mehr als todtes Automat oder als eine sich selbst erzeugende und in ewigem Wechsel schaffende und zerstörende blinde Macht, sondern als Schöpfung hervortritt, als Offenbarung des Schöpfergeistes, nicht etwa als sein leibliches Abbild, so daß die Natur gleich-

sam der sichtbare Geist, der Geist die unsichtbare Natur wäre, sondern als sein Werk, als der Zeuge seiner Macht, Weisheit und Güte, durchaus abhängig vom Schöpfer, aber dennoch zugleich gesondert von seinem Wesen, aber durchdrungen von seiner Liebe.

Heinroth.

632.

Wie sich Gott in der sichtbaren Schöpfung offenbart hat, die den Raum erfüllt, so haben wir auch das klarste und gewissest Zeichen seiner Offenbarung in der Geschichte, welche das Element des Menschenlebens in der Zeit ist, und welche ohne die Offenbarung der göttlichen Liebe nicht bloß ein unauflösliches Räthsel, sondern sogar ein nicht auszugleichender Widerspruch sein würde. Die Geschichte lehrt uns, daß sich Gott ein Volk, das Volk des Glaubens erzog, in welches er, wie in ein wohlverwahrtes Gefäß in immer steigender Summe den Schatz seiner Liebe niederlegte, bis die Fülle desselben in das ganze Menschengeschlecht überströmte, so daß nun und immerdar jeder Mensch Leben und Seligkeit aus ihr schöpfen kann.

Heinroth.

633.

Das volle göttliche Wesen tritt in uns ein und macht Wohnung in uns, sobald die Welt und das Selbst keine Macht mehr über uns haben, sobald wir über beide Sieger sind, und das werden wir nur durch Selbstbeschränkung,

denn durch diese beschränken oder besiegen wir auch den Einfluß der Welt.

Heinroth.

634.

Selbstverläugnung, die uns der Meister in der Kunst des Lebens so dringend empfohlen hat, ist nichts anders als eine festgesetzte Selbstbeschränkung; und diese ist eine der Hauptbedingungen des richtigen Gemüthslebens. Die Vernunft erkennt in ihr die Befolgung ihres eigenen Gesetzes, des Gesetzes der Freiheit, welches mit Christi Gebot eins und dasselbe ist.

Heinroth.

635.

Der höchste Schwung, den sich die kräftigsten Seelen zu geben vermögen, ist die Verachtung der Beleidigung. Und auch diese ist nicht sowohl eine Großmuth, als vielmehr ein selbstischer Genuß, der aus dem Gefühl der Ueberlegenheit entspringt. Kommt die Beleidigung von einem ebenbürtigen Feinde, so wird sie gewiß tief gefühlt und geahndet. Und wie oft finden wir uns beeinträchtigt, verletzt, beleidigt, wo nicht einmal die Absicht, uns zu schaden, vorhanden war. Ja wie oft feinden wir Andere an und hassen sie ohne die geringste gegebene Veranlassung, bloß weil sie unserm Naturell nicht zusagen, weil sie unserer Empfindungs- und Sinnesweise zuwider sind. Wie weit stehen wir gemeinhin von der göttlichen Liebe ab!

Heinroth.

636.

Die freie göttliche Liebe ist das reine Gegentheil des Hasses. Diesen haben wir also zuerst aus dem Gemüthe zu verbannen, ehe jene einziehen kann.

Heinroth.

637.

Ein Gemüth, in welchem der Haß sein Unwesen treibt, ist für die Liebe nicht zugänglich, so lange er da hauset; aber auch umgekehrt ist ein Gemüth, in welchem die Liebe lebt, vor dem Hasse gesichert. Je zerrissener ein Gemüth in sich selbst ist, desto mehr ist es zum Hasse geneigt, ja selbst durch und durch Haß. Die Welt ist der Spiegel des Gemüths; sie sehen nur Zerrissenheit in der Welt, weil sie dieselbe in sich selbst finden.

Heinroth.

638.

Die Leidenschaften sind die wahren Gemüthskrankheiten. Jede Leidenschaft ist ein dauerndes Gemüthsleiden, sei es nun, daß das Gemüth von einer heftigen Begierde entbrenne, oder von Furcht, Sorge und Kummer niedergedrückt und gelähmt werde, oder auch, daß sich beiderlei Leiden miteinander verbinden.

Heinroth.

639.

Menschen mit überwiegender Selbstliebe, d. h. die ihr Selbst über Alles lieben, sind die größten Sclaven dieses Selbst. Es sind diejenigen, deren Leben sich um Eitelkeit,

Stolz, Hochmuth, Ehrsucht, Habsucht, Geiz, kurz um nichts, als um selbstische Beziehungen bewegt. Sie sind gleichgültig, gefühllos, hart gegen Andere, und, als Sclaven an ihr Selbst festgekettet, athmen sie nur die Stickluft ihrer eigenen Atmosphäre, aber immermehr den Aether der Freiheit und des wahren Wohlseins ein.

Heinroth.

640.

Jede Sorge ist ein leidenschaftlicher Zustand, der in einem von der Religion gestützten Gemüthe keine Wurzel schlagen wird und in dieser Hinsicht von einem falschen Gemüthsleben zeugt, welchem der Glaube fehlt, und welches zu fest am Endlichen haftet. Dasselbe ist auch der Fall mit dem Kummer. Auch er bleibt immer ein leidenschaftlicher Zustand, der nicht selten den Leib zerrüttet und die Seele in Nacht versinken läßt, wie die so häufig aus Kummer entstandene Melancholie zeigt.

Heinroth.

641.

Die Leidenschaft der Liebe, der Eifersucht, der Habsucht, der Ehrsucht, des Neides, des Geizes und wie sie alle weiter heißen, sie schleppen ihre Sclaven an ehrenen Ketten, und lassen sie nicht zu einem thätigen und folglich auch nicht zu einem ruhigen, zufriedenen, heiteren Leben gelangen. Wie ihre Begehrungen, so sind ihre Gedanken und Handlungen nur an die Gegenstände gekettet, die sie

in fortwährender Passivität erhalten. Im Gefolge dieser falschen Richtungen des Gemüths ist nur Unheil und Elend.

Heinroth.

642.

Der Geiz läßt das Gemüth nie ruhig, nie zufrieden, nie froh und heiter werden, ihn verfolgt seine Furcht wie ein Gespenst.

Heinroth.

643.

So wenig der Verschwender bei der unsinnigen Lebensart, zu der ihn das Laster der Verschwendung führt, ein dauerhaftes und wahres Glück genießen kann, so unmöglich ist es auch, daß es der Geizige im Besitze seines großen Reichthums finde, eines Reichthums, den er ja weder für sich selbst, noch um andere damit glücklich zu machen, gebrauchen darf. Denn nur der vernünftige Gebrauch der Güter dieser Welt und nicht der Besitz vom Ueberflusse derselben kann dem Menschen zum Theil ein wahres Glück in diesem Leben verschaffen.

Essig.

644.

Der Geiz kann in der That mit vollem Rechte die Wurzel alles Uebels genannt werden und ist eines von den verabscheuungswürdigsten menschlichen Lastern. Er unterdrückt nach und nach in dem Herzen des Menschen alle Liebe gegen seinen Nächsten, man kann ihn im größten Mangel und Elend ungerührt zu Grunde gehen sehen,

und ihm auch in der größten Noth allen Beistand und jede Hilfe versagen. Ja dem Geizigen ist keine Handlung zu niederträchtig, die er nicht um des Gewinnstes willen mit Lust begeht, so daß er sich oft selbst durch Entsagung der nöthigen Lebensbedürfnisse seinen eigenen Tod bereitet.

Essig.

645.

Lieblosigkeit ist der Grund der Undienstfertigkeit und die Quelle jener ist die Selbstsucht. Die Lieblosigkeit ist eine der häßlichsten Erscheinungen der Selbstsucht und ist hauptsächlich darum so hassenswerth, weil sie das ganze Thatleben vergiftet und alle Wirksamkeit zum Besten Anderer ertödtet. Sie ist geradezu die schwerste Verletzung des göttlichen Gebots; denn die Liebe ist der höchste Akt der Freiheit, die heiligste That, nämlich die That der Selbstaufopferung, der Selbsthingabe.

Heinroth.

646.

An der Lieblosigkeit erkennen wir die wahre Irreligion, so wie an der Liebe die wahre Religion. Wollt ihr die Geister prüfen, ob sie von Gott sind? Sehet wie sie lieben. Man kann den Andern nicht lieben, ohne ihm Gutes zu thun; kurz es gibt kein anderes Kriterium der Religion, als die Liebe, nämlich jene Liebe, die sich durch die That bewährt, denn hohle Worte sind keine Thaten, und wenn du sagst, „ich liebe alle Menschen als meine Brüder,“

doch deine Thaten stimmen nicht mit deinen Worten überein, so bist du ein Lügner.

Heinroth.

647.

Neid und Mißgunst gesellen sich nicht selten zum Hasse oder vielmehr der Haß entspringt aus beiden. Es ist aber der Neid mehr auf die Person und ihre Eigenschaften und Vorzüge, innere oder äußere gerichtet, die Mißgunst mehr auf das, was der Andere an zufälligen äußeren Gütern besitzt. Neid und Mißgunst erzeugen sich gewöhnlich nur bei denen, welche man kleine Seelen nennt. Sie sind zu schwach, um dem Feinde durch unmittelbar thätliche Verletzungen zu schaden, wiewohl es ihnen nicht am Willen dazu fehlt. Allein sie schaden gemeinhin wie Insekten oder Gewürme durch ihren Stachel, nämlich den Stachel der Verläumdung.

Heinroth.

648.

Die Verläumdung ist eine Hyder, deren Köpfe immer wieder von Neuem wachsen, auch wenn sie ihr von kräftiger Hand abgehauen werden.

Heinroth.

649.

Betrug und Lüge gehen gemeinhin Hand in Hand; sie sind die größten Feinde der Treue und des Glaubens und haben durch die Erheuchelung beider ihr leichtes Spiel, um Andere in mannigfaltigen Schaden zu bringen. Ihrer

bedient sich denn auch die Verführung, die um so verderblicher ist, da sie die Reinheit der Gemüther und Sitten zu Grunde richtet und so nicht selten das ganze Leben vergiftet.

Heinroth.

650.

Aus dem Laster des Ehrgeizes entstehet im Herzen des Menschen, das damit behaftet ist, allemal Feindseligkeit, Haß, Verläumdung und Rachgier gegen alle diejenigen, welche ihm ein Hinderniß sind, seine gesuchte Ehre oder seinen Ruhm in der Welt zu erlangen, es sei nun im Kleinen oder Großen. Er sieht sie deßhalb auch als seine größten Feinde an und glaubt berechtigt zu sein, ihnen bei allen Gelegenheiten, wo er kann, zu schaden und sie zu unterdrücken.

Essig.

651.

Zum Hasse gesellt sich gerne die Verachtung, die nicht minder trachtet, ihrem Feinde Schaden zuzufügen, nur daß sie ihm nicht an's Leben geht. Aber sie verletzt darum nicht minder, denn sie ist gegen die Persönlichkeit des Feindes gerichtet; sie sucht diese auf alle Weise herabzuwürdigen und, so zu sagen, moralisch zu tödten; nichts aber verletzt tiefer, als jeder Angriff auf die Persönlichkeit, als das höchste Gut, welches wir im Leben besitzen.

Heinroth.

652.

Alle Leidenschaften ziehen Gefahren nach sich, und die heftigen Gemüthsaffekte, wie Furcht, Verdruß, Traurigkeit schwächen die Gesundheit und untergraben dieselbe. Eine gute Erziehung ist der sicherste Damm, den man den Leidenschaften und den hieraus erwachsenden Lastern entgegenstellen kann. Man muß sich früh gewöhnen, sie im Zaum zu halten, denn ungezügelt sind sie die grausamsten Tyrannen, die unerbittlich ihr Schlachtopfer zerfleischen.

Werres.

653.

Neid ist die scheußlichste aller Leidenschaften, sie ist die erste Sünde, die unsere Erde betrat, sie ist recht teuflisch. Schadenfreude und Bosheit sind seine höllischen Schwestern. Wie ein furchtbar schleichendes Gift wirkt er auf die Seele und führt zu den furchtbarsten Vergehungen. Im Körper macht er Auszehrung und schleichende Fieber.

Wesener.

654.

Es gibt Quellen der Zufriedenheit und Glückseligkeit, die in uns selbst liegen, und die wir sorgfältig aufsuchen und benützen müssen. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften. Ein Mensch, der durch Leidenschaften immer hin und her getrieben wird, befindet sich stets in einem Extrem, in einem exaltirten Zustand, und kann nie

zu der ruhigen Stimmung gelangen, die zur Erhaltung des Lebens so nöthig ist. Er vermehrt dadurch seine innere Lebensconsumtion fürchterlich, und er wird bald aufgerieben werden. Hufeland.

655.

Es erkranken und sterben mehr Menschen durch das Gemüth, als durch den Körper.

Fr. Hoffmann.

656.

Fröhlichkeit, mäßige Freude, Hoffnung, Liebe und Freundschaft fördern Gesundheit und Leben. Sie beschleunigen den Blutumlauf, wirken günstig auf alle Funktionen des Körpers, frischen die Gesichtsfarbe, geben dem Auge Lebhaftigkeit und drücken im Gesicht den glücklichen Zustand der Seele aus. Werres.

657.

Soll der Körper gesund bleiben, so muß das Gemüth gesund sein. Ein ruhiges Gemüth trägt gar viel zur Erhaltung der Gesundheit und des langen Lebens bei.

Fr. Hoffmann.

658.

Alle sehr heftigen und erschütternden Leidenschaften entnerven und schwächen den Körper, wenn sie oft und anhaltend erregt werden, indem sie den Geist für gemäßigtere Gefühle unempfindlich machen und von der Theilnahme an alltäglichen Vorfällen entfernen.

Werres.

659.

Die Empfindlichkeit unserer Nerven unterwirft uns dem Fehler des Trübsinns, wenn wir nicht aus allen Kräften darnach trachten, Meister unserer selber zu werden. Die Diät ist hiezu ein Mittel. Alles, was dem Leibe seine Herrschaft nimmt über die Seele, ist heilsam für uns und es ist nützlich, daß wir uns üben, uns zu versagen, auch was unschuldig ist, es wird schädlich, wenn wir es zu sehr lieben. Das andere Mittel ist Beschäftigung unserer Gemüthskräfte, daß wir keine Muße haben zum Sitzen und Spekuliren. Also frage ich nicht einmal, womit man sich beschäftige, es ist schon recht gut, sich zu beschäftigen. Das dritte Mittel ist Einschränkung unserer Begierden; keine großen Plane, man lasse sich von Gott führen und leiten. Dieses Vierte eigentlich, die Hauptsache, ohne die alles andere nur Geschwätz ist, ist verborgen vor den Blicken der Weltweisen, jemehr man sich selbst beachtet, um desto überzeugter wird ein unbefangenes Gemüth von seinem Nichts, von der Nothwendigkeit einer ständigen Leitung von Oben.

Johannes von Müller.

660.

Das Uebel des Hypochondristen beruht in einem dumpfen traurigen Egoismus. Nur für das jämmerliche von tausend Feinden bedrohte kleine Ich lebt, denkt und leidet er; abgewendet von allem Schönen und Großen, das die Natur

und die Menschenwelt einem offenen Herzen bieten, theilnahmslos für die Freuden und, was noch fürchterlicher ist, für die Leiden seiner Mitbrüder lauert er mit qualvoller Beharrlichkeit auf jede leiseste Empfindung in den düsteren Winkeln seines bangen Selbst, und stirbt, gefoltert ein ganzes Leben lang. Andere sind ihm ein Gegenstand des Neides; er selbst ist sich ein Quell von Bangigkeiten, der nur mit dem Dasein zugleich versiegt. Das Leben, das er stets erhaschen will und stets verjagt, wird ihm endlich gleichgültig, und er versinkt in einen dumpfen, thierischen Zustand.

v. Feuchtersleben.

661.

Tief eingewurzelte Leidenschaften sind schwer abzulegen und können sich im Aeußern des Körpers durch Mienen und Geberden aussprechen. Sie haben den mannigfaltigsten, immer mehr oder weniger nachtheiligen Einfluß auf Geist und Körper und auf das gesammte physische und moralische Sein des Menschen und werden dem Wohlsein des Körpers und dem Leben gefährlich, es mag nun ihre brennende Sehnsucht befriedigt werden oder nicht.

Werres.

662.

Wenn ihr euch das menschliche Leben hier auf Erden wie eine Seefahrt vorstellen wollet, so könnet ihr die Leidenschaften als die Winde euch denken, die das Schiff

bewegen und treiben. Ein sanfter guter Wind trägt das Schiff schön und wohlbehalten über das Meer und führet es sicher an den Ort seiner Bestimmung; schlechter, verkehrter Wind führet es dahin, wo es nicht sein soll; starker Wind d. h. ein Sturm verschlägt das Schiff an unwirthbare Eilande oder zerbricht es an Klippen und auf Sandbänken.

Wesener.

663.

Man sage sich bei jeder gefährlichen Verführung, bei jedem Losbrechenwollen des jugendlichen Leichtsinnes: „Ich bin nicht allein, Gott und mein Gewissen beobachten mich, sie werden mein Thun und Lassen streng richten." Man schreibe diese große Wahrheit in sein Herz, in sein Schlaf-, Wohn- und Arbeitszimmer, man gehe mit dieser lebhaften Ueberzeugung schlafen und erwache mit derselben. Man fliehe die Gesellschaft ungezogener und unsittlicher Menschen aus Furcht, angesteckt zu werden. Man verabscheue das Laster als die Pest des Lebens und liebe die Tugend als die einzige treue Freundin der Menschen; man mache sie zur Richtschnur alles Wirkens.

Mai.

664.

Genuß im weitesten Sinne des Worts, Befriedigung aller Begierden, das ist der große Hebel, der Alles in Bewegung setzt, die Feder, durch deren Wirkung alle

Triebräder sich drehen und abnützen. Man verstehe daher unter Schwelgerei Alles, was vom wahren, reinen Zweck des Lebens abzieht und entfernt, was blos der Sinnlichkeit schmeichelt, uns nur für den Augenblick einen oft unnatürlichen Genuß bereitet und nur einer irre geleiteten Empfindung nnd Vorstellungsart Vergnügen verschafft, kurz das unsere Seele und unser Körper früher oder später theuer bezahlen muß. Der erste Schritt zum Verderben ist schon geschehen, sobald wir es so weit gebracht haben, daß wir uneingedenk des reinen Gefühls für Natur an Schwelgerei schon Geschmack finden.

Wolfart.

665.

Mäßigkeit bedingt die Milde und Festigkeit des Charakters und nur bei ihr ist Erhaltung der Heiterkeit der Seele und Erlangung der wahren Lebensweisheit möglich.

Tiedemann.

666.

Die Tugend der Mäßigkeit belohnt ihre Verehrer mit einem gesunden, starken und schönen Körper, mit einem hohen und vergnügten Alter, mit Geistesgegenwart bei allen Ereignissen des Lebens, mit Munterkeit und Fertigkeit, seine Berufsgeschäfte zu erfüllen.

Mai.

667.

Das Versinken in den unmäßigen Genuß der Speisen und Getränke zieht auch andere niedere Triebe herbei und

erstickt alle edleren Regungen des Gemüths. Dieß ist die nächste Folge der sinnlichen Passivität.

Heinroth.

668.

Berauschende Getränke aller Art regen die Begierden auf, betäuben die Vernunft, wenn sie ja noch ihre Stimme erheben wollte, und versetzen den Menschen in einen Zustand, der zwar das Werk des Willens ist, in welchem aber der Wille in blinder Begierde untergeht.

Heinroth.

669.

Die Berauschung durch spirituöse Getränke gibt zwar dem Menschen ein vorübergehendes scheinbares Kraftgefühl, durch welches die Ausschweifungen in der Geschlechtslust begünstigt werden, jedoch tritt bekanntlich nach kurzer Zeit eine desto größere Schwäche und Abstumpfung ein, welche wieder neuer und ähnlicher Reize bedarf, um ebenfalls nur vorübergehend beseitigt zu werden. So begegnen sich denn hier zwei zerstörende Kräfte, deren endliche Wirkung der traurigste Ausgang ist. Heinroth.

670.

Unmäßige überlassen sich Zügellosigkeiten und Lastern aller Art. Aus der Klasse derselben gehen die Gourmands, Säufer, Wollüstlinge, Spieler, Freigeister und Verächter aller Moralität und Religiosität hervor, die einen Theil der Bevölkerung großer, im Luxus und in

Sittenverderbniß versunkener Städte ausmachen. Viele werden durch Lebensüberdruß zum Selbstmord geführt.

Tiedemann.

671.

Unmäßig Lebende sind beschränkt in ihren intellektuellen Verrichtungen, denn die häufigen Exzesse bei der Tafel und in Trinkgelagen schwächen die Einbildungskraft, das Gedächtniß und das Urtheilsvermögen.

Tiedemann

672.

Die Unmäßigkeit im Gebrauche der Speisen und Getränke ist die Ursache der vielen Krankheitsanlagen und wirklichen Krankheiten, denen der Mensch im Vergleich mit den Thieren unterworfen ist, und die das Leben verkürzen.

Tiedemann.

673.

Dem Mißbrauche geistiger Getränke folgt immer ein Zustand großer Schwäche und Erschlaffung des ganzen Körpers, vorzüglich der Verdauungsorgane. Oft aber, ehe sie diese allgemeine Wirkung als Folge hervorbringen, geben sie noch in dem Augenblick, wo sie den ganzen Körper in einen gereizten Zustand setzen, die Grundursache zu mancherlei dem menschlichen Geschlechte äußerst verderblichen Uebeln.

Wolfart.

674.

Eine Erschlaffung aller Theile und Organe, Stumpfheit des Verstandes, kurz, allgemeine Schwäche und Er-

schöpfung und eine eigene Schlaffheit, was das triviale Wort „versoffen" so bildlich ausdrückt, so, daß alle Verrichtungen unsicher und wie im steten Taumel geschehen — sind die frühern oder spätern allgemeinen Folgen des häufigen Gebrauchs von geistigem Getränk.

Wolfart.

675.

Das Laster der Trunkenheit ist leider zu oft die Quelle vieler anderen, und der Mensch, welcher durch dasselbe seines Verstandes und seiner Sinne auf eine Zeitlang beraubt ist, wird einem unsinnigen Thiere ähnlich und dadurch nicht nur seinem Nächsten, sondern dem ganzen Staate höchst gefährlich.

Essig.

676.

Man sollte glauben, es sei unmöglich, daß ein vernünftiger Mensch, der sich schon einmal so berauschte, daß er diese schädlichen Wirkungen an seinem Körper empfunden hat, zum zweitenmal den nämlichen Fehler begehen kann; allein es hat mit diesem Laster die nämliche Bewandtniß, wie mit allen übrigen. Wer einmal ihre trügerischen Annehmlichkeiten gekostet, der behält sie immerdar bei, leidet neben der kurzen Freude und geht endlich mit einer allzuspäten Reue zu Grunde.

Essig.

677.

Wo das Laster der Trunksucht herrscht, da entsteht in allen Ständen der Menschen Unordnung und Böses. Ein Trunkenbold kann eben so wenig ein guter und rechtschaffener Vater als nützlicher Bürger eines Staates sein. Entweder geht er auf eine tyrannische Art mit seinen Kindern um, oder er lehrt sie anstatt der Tugend allerlei Laster kennen, an die sie sich nach und nach dergestalt gewöhnen, daß sie endlich leibhafte Ebenbilder ihres Vaters in allem Bösen und, wie er, Feinde des Guten werden. Der Trunkenbold befördert endlich den gänzlichen Untergang seines Hauses, stirbt gewöhnlich in der größten Armuth und hinterläßt nichts als Schulden, ein unglückliches Weib und übelerzogene Kinder.

Essig.

678.

Wiederholt begangene Berauschungen und die Trunksucht haben durch die öftere Ueberreizung, welche sie verursachen, die nachtheiligsten Folgen; sie untergraben die Gesundheit, zerrütten die Verrichtungen der Seele und ziehen eine Reihe schwerer Leiden und unheilbarer Krankheiten nach sich.

Tiedemann.

679.

Säufer fühlen sich Morgens beim Erwachen schwach, abgespannt, verstimmt, mürrisch und sind zu keiner körper-

lichen und geistigen Arbeit aufgelegt. Sie leiden meistens an saurem Aufstoßen, Uebelkeiten, Magendrücken, Bauchgrimmen und Erbrechen. Ihr Antlitz ist aufgetrieben und dunkelroth oder blaß und erdfarbig. Auf ihrer Haut zeigen sich Finnen, Pocken und Auswüchse, die in chronische Entzündung und in den sogenannten Kupferhandel übergehen. Die Muskeln sind schlaff, welk und kraftlos, die Glieder zittern, der Gang ist unsicher und wankend, die Sinne sind abgestumpft, das Gedächtniß schwindet, die Einbildungskraft erlahmt und das Urtheilsvermögen wird geschwächt. Es stellt sich Trägheit und Stumpfheit des Geistes, Unentschlossenheit, Muthlosigkeit und Lebensüberdruß ein. Der Schlaf fehlt oder ist unruhig und schreckhaft. Die Blutbereitung und Ernährung leiden, der Körper magert ab, oder wird leukophlegmatisch aufgetrieben. Scheußliche Krankheiten sind die häufigen Folgen der Trunksucht, eine der häufigsten, die vorzüglich bei Branntweintrinkern vorkommt, ist der Säuferwahnsinn.

Tiedemann.

680.

Kinder, die im Rausche erzeugt werden, leiden meistens an unheilbaren Nervenkrankheiten, an Epilepsie und angeborenem Blödsinn, und es bestätigt sich leider die traurige Wahrheit, daß die Nachkommenschaft die Sünden der Väter büßen muß.

Tiedemann.

681.

Trinker erzeugen Trunkenbolde.

Plutarch.

682.

Alle Krankheiten, die vom Genuß starker Getränke herrühren, vererben sich leicht bis in's dritte und vierte Glied und nehmen oft stufenweise so zu, daß eine Familie ausstirbt.

Darwin.

683.

Der Hang zum Trinken wird gleich andern Gewohnheiten zur unwiderstehlichen Begierde und wahren Leidenschaft, die um so schneller und heftiger auftritt, je öfter sie befriedigt wird, und in wirkliche psychische Krankheit übergeht.

Tiedemann.

684.

Trunkenbolde sind meist schwache und charakterlose Menschen, und wer der Trunksucht fröhnt, der unterliegt zuletzt einem nicht leicht zu besiegenden Laster.

Tiedemann.

685.

Der Grund der wachsenden Trinkbegierde ist darin zu suchen, daß die auf einen Rausch folgende Schwäche der Verrichtungen des menschlichen Körpers und die sich einstellende Abspannung des Geistes Unbehaglichkeit und Mißmuth erzeugen, welche den Trunkenbold bestimmen, wieder zur Flasche zu greifen, in der er ein Mittel kennen gelernt,

diese lästigen Gefühle zu beseitigen. So enthält jeder im Trinken begangene Exceß die Ursache zum Begehen eines neuen, und da der Körper nach und nach für den Reiz der geistigen Getränke abgestumpft wird, so verzehrt der Trunkenbold immer größere Mengen, geht zu den stärkern über, weil die schwachen keine Wirkung mehr haben, und wendet sich endlich zum stärksten Branntwein.

Tiedemann.

686.

Zu allen die Menschenwürde entehrenden Lastern ist der Trunkenbold geneigt. Zorn, Rachsucht, Verschwendung, Schamlosigkeit, viehische Wollust, Rauf- und Mordsucht fließen oft aus demselben Faß und Krahnen unter die Gäste bei Kirchweih- und Faschings-Lustbarkeiten.

Mai.

687.

Meistens werden die Schranken der Mäßigkeit in der Gesellschaft von Trinkern überschritten, indem der sich einstellende Frohsinn und der geweckte Witz einen Wetteifer erzeugt, sich durch das Trinken in guter Laune und witzigen Einfällen zu überbieten. Deßhalb werden Trinkgelage lebenslustigen Menschen und solchen, die wenig Charakterstärke und Selbstbeherrschung haben, so höchst gefährlich, und sie gelangen unvermerkt an den Rand eines Abgrundes, von dem die Umkehr sehr schwer, ja oft unmöglich ist.

Tiedemann.

688.

Da bei dem Trunkenbold die Vernunft abwesend ist, so ist er zu jedem Ausbruch der rohen Thierheit, zur Schamlosigkeit, zur Gottes- und Obrigkeitslästerung, zur Rachsucht, zum Zorn, zum Mord und jeder Ausgelassenheit aufgelegt. Mai.

689.

Der gewohnheitliche Trunkenbold und Fresser wird nach und nach an Leib und Seele krank. Beide sterben entweder plötzlich am Schlagfluß, an der Fett- und Wassersucht oder kränkeln als Wahnsinnige im Tollhause.

Mai.

690.

Menschen, die sich durch ungeregelte, unordentliche Lebensart, durch Vernachlässigung ihrer Pflichten aus Vergnügungssucht, Trägheit und Scheu vor Anstrengung in eine üble Lage gebracht, ihren Hausstand zerrüttet, Achtung und Kredit verloren haben, und sich nun in großer Verlegenheit wegen ihres Auskommens und in drückender Sorge wegen ihres Unterhalts befinden und sich somit in inneres Zerwürfniß und in Unfrieden mit sich selbst versetzt, kurz, sich in einen verzweiflungsvollen Zustand gestürzt haben, nehmen nun ihre Zuflucht zum Trunke, um sich einerseits in ihrem Elende zu erheitern, andererseits sich über dieses Elend zu betäuben und dem Bewußtsein desselben zu ent-

fliehen. Die Gewöhnung an den Trunk, dem sie sich nun ergeben, ist das Werk ihrer freien Wahl, ihrer Selbstbestimmung, mit einem Worte, sie ist ihre That und wird zu einem Thatleben und zwar zu einem falschen, verkehrten und lasterhaften.

Heinroth.

691.

Ein Gefährte der Wollust und des Trunkes ist die Trägheit. Sie ist ein niederes, die Menschenwürde beschimpfendes Laster und besteht in der geflissentlichen Vernachlässigung seiner Menschen- und Amtspflichten gegen den Wink der allenthalben thätigen Natur, gegen die Aufforderung der Geistesanlagen. Selbst die Thiere, sogar die Insekten, der Seidenwurm, die Bienen, die Spinnen und Ameisen beschämen den trägen Faullenzer.

Mai.

692.

Schrecklich sind die Folgen des Lasters auf die Erhaltung der Geistes- und Körpergesundheit. Die unselige Fertigkeit, alle seine Pflichten mit strafbarem Leichtsinne zu verletzen, d. h. das zur Gewohnheit gewordene Laster belohnt früh oder spät seine Verehrer mit einem siechen Körper, mit einem peinigenden Gewissen, mit dem Verluste des Beifalls Gottes und rechtschaffener Menschen, mit Geschmacklosigkeit an den unschuldigen Freuden der Natur, mit Ekel an allem Schönen und Edlen, mit brennender Begierde nach bloß thierischem Genuß, mit Verachtung

seiner selbst, mit Armuth, endlich mit Schwermuth und Verzweiflung.

Mai.

693.

Ein lasterhafter Mensch wirft nicht bloß das heilige Gesetz der Vernunft bei Seite, sondern auch alle Achtung für Ehre und guten Namen bei Andern, alle Scham und Scheu, alle Rücksicht auf eigenes Wohl, so wie auf das Wohl der Seinigen; kurz der Wille eines solchen Menschen erscheint in völliger Ungebundenheit.

Heinroth.

694.

Die Laster lieben die Gesellschaft von ihres Gleichen, und auf diese Weise wird das Lasterleben ein Leben fortgesetzter Lasterthaten.

Heinroth.

695.

Zum Laster der Wollust und des Trunkes gesellt sich gerne das Laster des Spiels. Wo sollte auch bei denen, welche einem von beiden oder beiden Lastern zugleich fröhnen, die Lust zur Arbeit und zur Berufserfüllung herkommen? Müssig, wie sie sind außer der Zeit, wo sie ihre Begierden befriedigen, gibt es keine andere Unterhaltung für sie, als das Spiel und zwar von der Art, daß es die Affekten und Leidenschaften aufregt, wie es in den sogenannten Hazardspielen der Fall ist.

Heinroth.

696.

Der Schlaffheit und der inneren Leere kann nichts willkommener sein, als der Reiz zum Gewinn, der mit jedem Hazardspiele verbunden ist; daher das hohe Spiel, welches die angestrengteste Aufmerksamkeit und das leidenschaftlichste Interesse in Anspruch nimmt, daher aber auch, wenn es Nächte hindurch fortgesetzt wird, die physischen und geistigen Kräfte im höchsten Grade abspannt und schon dadurch verderblich ist; aber eben so verderblich wird es durch seine fast allgemeine unvermeidliche Folge — die Zerrüttung der Vermögensumstände — und nicht selten schließt sich die Scene durch Selbstmord.

Heinroth.

697.

Das hohe Spiel bleibt nicht lange Hang oder Leidenschaft, es wird bald zum Laster, besonders bei denen, welche Besonnenheit und kaltes Blut genug besitzen, um ruhig das Aeußerste abzuwarten. Es sind dieß die Spieler von Profession, die aus dem Spiele wahrhaft und einzig ihr Thatleben machen. Gerade diese hüten sich meistentheils klüglich vor den übrigen Lastern, welche Leib und Seele abspannen und in ihrer Thätigkeit lähmen, weil dieß ihre eigene aufreiben würde. Mit der Lauersamkeit der Spinne wachen sie über ihre Beute, und die grenzenlose Verzweiflung der Ausgeplünderten rührt sie nicht. Sie

sind für jedes Gefühl des Mitleids und der Theilnahme abgestumpft. Unerschütterliche Ruhe beherrscht die Züge ihres Gesichts, und häufig umschwebt ihren Mund ein satanisches Lächeln, zum Beweis, daß ihre ganze Menschheit ausgestorben ist.

Heinroth.

698.

Kein Laster ist von so heroischer Art, als das Laster des Spiels bei seinen Virtuosen. Bei ihnen hört das Spiel auf, Vergnügen zu sein, es wird zum ernsten Geschäft, zum Tagewerk oder vielmehr zum Nachtwerk des Lebens, denn gleich anderen Räubern treiben die Spieler ihr Geschäft am liebsten bei Nacht, und dieses Geschäft verdient auch, daß es die Strahlen der Sonne nicht erblicke.

Heinroth.

699.

Von allen Lebensverkürzungsmitteln kenne ich keines, was so zerstörend wirkte und so vollkommen alle Eigenschaften der Lebensverkürzung in sich vereinigte, als das Laster der Wollust, und man kann diese Ausschweifung als den concentrirtesten Prozeß der Lebensverkürzung betrachten.

Hufeland.

700.

Die Keuschheit und Enthaltsamkeit befördert und erhöhet die Gesundheit, Stärke und Schönheit des Körpers durch ein reines Leben erregendes Blut; sie verbürgt die Hoffnung eines hohen Alters, sie veredelt und erhöhet die

Freuden einer glücklichen Ehe, sie gewährt gesunde Nachkommenschaft, stärket und schärfet die Geisteskräfte, den Verstand, die Vernunft und das Gedächtniß zu Berufsarbeiten und erwirbt uns die Achtung Gottes, die Ruhe unseres Gewissens und die Verehrung aller tugendsamen Menschen.

Mai.

701.

Menschen, die den Ausschweifungen der Geschlechtslust ergeben sind, haben der Vernunft den Scheidebrief gegeben und sind nicht sowohl auf die Stufe der Thiere getreten, als vielmehr unter die Thiere herabgesunken und zu Unthieren geworden; denn das Thier befriedigt seinen Instinkt und geht nicht über die Grenze desselben hinaus. Hier aber wird auch ohne alles wahre Naturbedürfniß, aus bloßem Sinnenkitzel und um einer unreinen Phantasie immer neue Nahrung zu geben, der Leib, der ein Tempel Gottes sein sollte, auf das schändlichste gemißbraucht und das innerste Mark der Lebenskraft, als sei es gemeiner Unrath, frevelhaft ausgeschüttet, und nachdem die Kraft der Natur völlig erschöpft und ihre Erregbarkeit gänzlich abgestumpft ist, durch künstliche Reize ein elender Genuß erzwungen, der sich nicht mehr freiwillig darbietet. Auf solche Weise wird das köstliche Geschenk des Lebens achtungslos weggeworfen und die Existenz des Menschen physisch und geistig vernichtet.

Heinroth.

702.

Der unmäßige und unzeitige Genuß der physischen Liebe schwächt nicht nur das Gedächtniß, sondern verringert auch die Fähigkeiten der Einbildungskraft und des Verstandes und disponirt zu Seelenkrankheiten.

Fr. Hoffmann.

703.

Die in der physischen Liebe ausgeschweift haben, besonders aber jene Jünglinge, die der Venus und dem Bacchus zugleich huldigten, genesen in Folge ihrer verlorenen Kräfte selten oder schwer, wenn dieselben eine hitzige Krankheit befällt.

Fr. Hoffmann.

704.

Der unmäßige Genuß der physischen Liebe hat sehr häufig Ohnmachten, Schlagfluß, die hinfallende Sucht, große Mattigkeit, Zittern der Glieder und Raserei zur Folge.

Fr. Hoffmann.

705.

Die Arbeit ist das beste Antidotum gegen die Leidenschaft der Wollust.

Werres.

706.

In den drei Worten „bete, faste und arbeite" liegt ein großer Talisman gegen die Anfechtungen des Fleisches.

707.

Ausschweifungen in der Liebe jeder Art ziehen unter allen Lebensverkürzungsmitteln die zerstörendsten Folgen nach sich, die Seele verliert an Energie, Scharfsinn, Denkkraft und Gedächtniß, während der Körper an Kraftlosigkeit, Unthätigkeit und Schwäche zunimmt. Es ist daher kein Wunder, wenn das ganze Leben eines Wollüstlings von einer Reihe geheimer Vorwürfe, peinigender Gefühle, Unentschlossenheit, Muthlosigkeit begleitet, ja sogar durch Lebensüberdruß, Verzweiflung und Selbstmordgedanken gefoltert wird. *

708.

Bleibt das Herz von der gefährlichen Seite der physischen Liebe unbewacht, so erlahmt der Geist in seinen wichtigsten Angelegenheiten, und dieses Stücklein fremden Sauerteigs in dem Herzen eines Menschen versäuert oft den Teig so, daß das ganze Brod verdirbt.

de Valenti.

709.

Es gibt eine höhere Geschlechtsliebe, welche, obgleich mit dem Begattungstriebe zusammenhängend, dennoch einen für sich bestehenden moralischen Grundtrieb ausmacht. Es gibt aber auch Zeiten und einzelne Menschen, bei welchen dieser Grundtrieb sehr vorherrscht, welche eben deßhalb den gefährlichsten Täuschungen unterworfen und ohne besondere Wachsamkeit bei der höchsten Tugendbegeisterung

vor dem tiefsten Fall nicht sicherer sind, als diejenigen, welche mehr von grober fleischlicher Wollust geplagt und versucht werden.

de Valenti.

710.

Wichtig und entscheidend für Wohl und Wehe ist der Eintritt in die Ehe oder die Ehelosigkeit. Ein Mißgriff ist hier noch leichter möglich, als bei der Wahl eines äußern Berufes. Denn während dort zwei mächtige Advokaten des Fleisches, nämlich Hochmuth und Geiz, bei der Berathung oft den Vorsitz führen, so gesellt sich hier nicht selten ein dritter, die Wollust, hinzu. Oft genug stehen sie zusammen für einen Mann gegen einen Mann im Bunde, und die Stimme der höhern Wahrheit verhallt nutzlos in dem Organ einer erregten feineren oder gröberen Sinnlichkeit.

de Valenti.

711.

Der thörichte Freier ist einem Schiffer gleich, der zur Zeit der Meeresstille im Hafen liegt und beim Erwachen der Aequinoktialstürme die Anker lichtet. Nicht genug, daß er gerade zur gefährlichsten Zeit auf die Reise geht, so sucht er das Kleinod noch obendrein am ganz verkehrten Orte. Kein Wunder, wenn er — der verblendete gierige Schatzgräber — statt des gehofften Schatzes einen Topf voll Kohlen findet.

de Valenti.

712.

Die Ehe eines klugen Freiers, eines Christen, hat einen ganz andern Ursprung. Er schifft nicht wie der thörichte Freier zur Zeit der Stürme, sondern in der guten Jahreszeit und geht nicht wie jener des Nachts, sondern am Tage auf die Reise. Auch sucht er den Schatz nicht da, wo ihn der große Haufe sucht, denn er weiß, daß, wo Viele suchen, selten ein Schatz zu finden ist. Der Christ sucht daher sein Veilchen in der Stille, in der Einsamkeit, oft genug unter dem Grase und Moose der Unscheinbarkeit, Armuth und Unterdrückung. Er weiß, daß Schönheit, Bildung und Grazie das wahre Weib nicht ausmachen; im Gegentheil sieht er alles dieses für Dinge an, die als Zugabe zwar annehmlich, dennoch aber ein gesundes Urtheil eher erschweren, als befördern.

de Valenti.

713.

Der Glaube ist die erste und köstlichste Mitgift einer Braut.

de Valenti.

714.

Die Häuslichkeit ist des Weibes schönste Zierde, ihre höchste Tugend, das einzige Mittel, wodurch sie ihre Pflichten im weitesten Sinne erfüllen, den Zweck ihres Lebens am leichtesten erreichen kann.

Wolfart.

715.

Die Ehe ist eine der wesentlichsten Bestimmungen des Menschen sowohl für's Einzelne, als für's Ganze, und ein unentbehrlicher Theil der Erziehung des Menschengeschlechts.

Hufeland.

716.

In der Ehe, als in einer festen und heiligen Verbindung zweier Personen von verschiedenem Geschlechte, liegt der Hauptgrund häuslicher und öffentlicher Glückseligkeit.

Hufeland.

717.

Durch die Ehe, diese innige Verkettung seines Wesens mit einem andern, seines Interesses mit einem andern, wird der Egoismus, der gefährlichste Feind aller Tugend am besten überwunden, der Mensch immermehr zur Humanität und zum Mitgefühl für andere geführt und seiner wahren moralischen Veredlung genähert. Sein Weib, seine Kinder knüpfen ihn an die übrige Menschheit und an das Wohl des Ganzen mit unauflöslichen Banden, sein Herz wird durch die süßen Gefühle ehelicher und kindlicher Zärtlichkeit immer genährt und erwärmt und vor jener alles tödtenden Kälte geschützt, die sich so leicht eines isolirt lebenden Menschen bemächtigt, und eben diese süßen Vatersorgen legen ihm Pflichten auf, die seinen Verstand an Ordnung, Arbeit und vernünftige Lebensweise gewöhnen.

Hufeland.

718.

Glückliche Ehen sind die wichtigsten Grundfesten des Staats, der öffentlichen Ruhe und Glückseligkeit, und mit Recht sagt einer unserer ersten Erzieher: „Es ist ein geheimer Zusammenhang zwischen den Ehen und Staaten. Verfallen die Ehen, so verfallen die Staaten, blühen die Ehen in heiligem Segen und Kinderzucht, so blühen die Staaten. Aller Staaten Wohl steht und fällt mit den Wohnstuben.“ *

719.

Der Ehestand gewährt die reinste, gleichförmigste, am wenigsten aufreibende Freude, die häusliche. Sie ist zuverlässig diejenige, die der physischen und moralischen Gesundheit am angemessensten ist und das Gemüth am gewissesten in jenem glücklichen Mittelton erhalten kann, der zur Verlängerung des Lebens der vortheilhafteste ist. Alles wird durch die Mittheilung eines zweiten Wesens, durch die innige Verbindung unserer Existenz mit einer andern gemildert und gemäßigt.

Hufeland.

720.

Die wahre Häuslichkeit, welche die Ehe gewährt, kann man als einen festen Damm gegen Schädlichkeiten aller Art betrachten, wozu wir oft mit oder ohne Vorsatz gezogen werden.

Wolfart.

721.

Die eheliche Häuslichkeit ist der Samen aller Tugenden, welche dem Menschen wahren Werth und die Achtung aller Guten sichert.

Wolfart.

722.

Sähen doch die Menschen die wahren Mittel zu ihrem Wohle und ihrem Glücke ein! Sie sind so einfach, sie liegen uns so nahe, wir gehen vorüber, stürzen uns in den Strom des Vergnügens, lassen durch falsche Begriffe von Ehre und Glück uns umhertreiben, opfern Gesundheit, Ruhe und Frohsinn auf und finden statt des gehofften Gutes zuletzt nichts als die bittere Ueberzeugung, daß man Schatten verfolgte, indeß man der Wirklichkeit kühn entsagte. In keiner Rücksicht kann das stille häusliche Glück ersetzt werden.

Wolfart.

723.

Der Familiensinn ist die zweite Seele der Menschheit. Die Gesetzgeber der neuern Zeit haben dieß allzusehr vergessen, sie denken an Nichts, als an Nationen und Individuen und kümmern sich nichts um die Familie, die einzige Quelle kräftiger und reiner Bevölkerung, das Heiligthum der Sitten und Gebräuche, wo alle gesellschaftlichen Tugenden ihren Brennpunkt haben.

Lamartine.

724.

Die Familie ist der Staat im verkürzten Maßstab, aber sie ist ein Staat, wo die Gesetze natürlich sind, weil sie aus Gefühlen bestehen.

Lamartine.

725.

Mit den Seinigen Gott zu dienen, ist die größte Glückseligkeit auf Erden, und diese kann derjenige genießen, der sich eines glücklichen Familienlebens erfreut, das auf Glauben und Frömmigkeit gegründet ist. *

726.

Der Hausvater soll zunächst für die Seinigen leben, d. h. nicht bloß für die Erhaltung von Frau und Kindern sorgen, sondern ihnen auch angehören und für ihr geistiges Wohl eben so besorgt sein, wie für ihr leibliches. Er soll mit Wohlwollen auf die Seinigen blicken und ein Jedes derselben bewahren, wie seinen Augapfel.

Heinroth.

727.

Die Kindererziehung ist eine heilige Pflicht, die der Vater gemeinsam mit der Gattin zu erfüllen hat, und deren Kern und Wesen im Hause wohnt, wenn gleich die Schule auch ihren Antheil daran hat. Vater und Mutter sollen die Kinder zum freien Gehorsam, zu Fleiß und Thätigkeit, zur Friedlichkeit und Verträglichkeit, zur Ordnung und Mäßigkeit, zur Religion und Sittlichkeit, kurz

in jeder Hinsicht zu wahren Menschen erziehen. Jederzeit sollen die Eltern den Kindern in Eintracht und Liebe und in Allem, was löblich ist, mit gutem Beispiele vorangehen.

Heinroth.

728.

Die Menschheit muß als eine große Familie gedacht werden, wo Alle untereinander sich als Brüder zu betrachten haben. Das Gesetz für diesen Beruf ist das Gesetz der Bruderliebe, welches alle Pflichten umfaßt, die nur immer der Mensch dem Menschen leisten kann. Es gibt aber auch noch einen besondern oder bürgerlichen Beruf, der sich aus den Verhältnissen entwickelt, die sich aus der Vereinigung der Menschen zum Leben im Staate ergeben, und der sich in eben so viele Arten verzweigt, als es Richtungen der menschlichen Thätigkeit nach den mannigfaltigen Bedürfnissen der Gesellschaft gibt.

Heinroth.

729.

Alle Arten des bürgerlichen Berufes haben das gemein, daß sie den Menschen mit Menschen in Berührung und Verbindung bringen, und Wohlwollen und Milde, Aufrichtigkeit und Treue von einem Jeden gegen einen Jeden verlangen. Immer wird aber vorausgesetzt, daß ein Jeder seinem besondern Berufe mit Gewissenhaftigkeit und Fleiß vorstehe, wie er sich denn auch für diesen Beruf nach seinem besten Vermögen ausgebildet haben muß.

Heinroth.

730.

Der weise, im Glück und Wohlstande, in Ansehen und Ehren stehende Mann sucht nur Glück zu verbreiten, die Annehmlichkeiten des Lebens zu genießen, ohne nach ihnen mit vieler Mühe zu haschen, und mäßigt die brausenden Aufwallungen des Gemüths durch die Vernunft. Die Glücksumstände selbst dem Vergnügen der Freiheit aufopfern zu können, und im Zirkel seiner Familie und der Freundschaft ruhig zu leben, darinnen besteht hienieden sein wahres Glück. Als Mann von Gefühl findet er sein Glück in Allem, was ihn umgibt, er nimmt Theil am Schicksale seines Nächsten und theilt mit dem unglücklichen Freunde sein Gut und Vergnügen.

Werres.

731.

Es ist gewiß, daß in der Veredlung der Vergnügungen das vorzüglichste Mittel zu suchen sei, durch welches die Bildung ihr Heil über das körperliche Wohlsein verbreite.

Brigham.

732.

Wie glücklich wäre die menschliche Gesellschaft und jeder einzelne Mensch, wenn man in seinen Gesinnungen, Begierden und Handlungen das Sittengesetz und die darauf gegründeten Vorschriften der Religion zur Richtschnur seines Betragens machen wollte? Wie blühend, wie stark, wie

standhaft würde die Gesundheit der Menschen, wie liebenswürdig, wie friedlich das gesellschaftliche Leben sein?

Mai.

733.

Während ein treues Kind Gottes und der Natur vermöge seines reinen Seelengeschmackes an der Brust der Natur, auf Wiesen und Feldern, an Bächen und Strömen, auf Bergen, in Thälern und vorzüglich im häuslichstillen Kreise der Lieben die Milch seiner Nahrung trinkt und sich an den Erzeugnissen einer heiligen und einfachen Kunst sattsam erquickt, so sehen wir bei einer Verirrung dieses höheren Seelengeschmacks die abentheuerlichsten Erfindungen des Luxus und einer Afterkunst entstehen, welche sich zur wahren Kunst eben so, wie der Branntwein zum Weine verhält und derselben eben so ähnlich ist, wie der Affe dem Menschen. Kein Wunder, wenn dieser verirrte Geschmack die schauderhaftesten Mord- und Greuelscenen auf die Bühne ruft, und sich an Gladiatorenspielen, Stiergefechten, Parforcejagden, Exekutionen u. dgl. ergötzt. — Dieser verdorbene Seelengeschmack äußert nicht nur auf Gesundheit und langes Leben der Städtebewohner den schädlichsten Einfluß, sondern hat selbst das Landvolk in seinen stillen Hütten und lieblichen Auen auf das Heftigste ergriffen. Denn es ist eine erwiesene Thatsache, daß selbst in kleinen Landstädten, wo sonst Handel und Gewerbe

blühten, bei der immer mehr zunehmenden Verarmung und Nahrungslosigkeit, dennoch neue und kostbare Vergnügungshäuser errichtet werden. Während Kirchen und Schulen oft dem bittersten Mangel Preis gegeben sind, während die Wochenblätter von Subhastationen und Auspfändungen wimmeln und die Last der Schulden bis zur Verzweiflung drückend wird, sehen wir in Dörfern und Flecken die schönsten Schießhäuser emporsteigen. Konzerte, Bälle, selbst Maskeraden werden von Leuten besucht, die am andern Tage ihre schwere Bürde aus dem Felde und von den Bergen herabholen müssen.

de Valenti.

734.

Bei der Wahl des Vergnügens muß man nicht bloß den gegenwärtigen Genuß, sondern den bleibenden Nutzen vor Augen haben. Nachtheilige Vergnügungen, sie mögen unsere Gesundheit oder unsere Glückseligkeit überhaupt beeinträchtigen, schaden nicht immer beim Genusse selbst, sondern durch die Folgen des Genusses, die sie durchaus gefährlich wegen der unangenehmen Erinnerungen und Vorwürfe machen. Nützliche Vergnügungen hingegen erheitern den Geist und lassen immer das frohe durch die Phantasie noch spät verschönerte Andenken ihres Genusses zurück. Es gehören zu denselben die mit Leibesübung verbundenen Vergnügungen, die Freuden des wahren freundschaftlichen Umgangs und der anständig sittlichen Gesellschaft, die Musik,

die bildenden Künste, die keine Geistesanstrengung erfordernden physikalischen und naturhistorischen Beschäftigungen und verschiedene andere vermischte Vergnügungen.

Joerdens.

735.

Es bleibt immer wahr, daß die Weisheit allein die Quelle des Vergnügens, die Thorheit aber die Quelle des Mißvergnügens ist. Weishaupt.

736.

Keine gesundere und lebensverlängerndere Freude gibt es wohl, als die, die wir im häuslichen Glück, im Umgang froher und guter Menschen und im Genuß der schönen Natur finden. Ein Tag auf dem Lande in heiterer Luft, in einem heiteren Freundeskreise zugebracht, ist zuverlässig ein positiveres Lebensverlängerungsmittel, als alle Lebens-Elixire in der Welt. Hufeland.

737.

Um aus dem Genusse der Zerstreuungen wahren Nutzen für die Gesundheit zu ziehen, ist es nöthig, auf die Wahl des Vergnügens, die Art und Mäßigung seines Genusses zu sehen. Das Vergnügen schmeckt nie süßer, als nach vollbrachten Pflichten. Nie muß sich daher besonders der junge Studirende dergleichen Zerstreuungen mit Zurücklassung nöthiger Arbeiten erlauben, um sie nicht mit einer heimlichen Unruhe zu genießen, wobei alsdann ihre heilsame Wirkung auf die Kräfte, die Munterkeit und Ge-

sundheit wieder verloren gehen würde. Auch wird derjenige nie eine wahre, der Gesundheit angemessene Erholung genießen, der aus übertriebenem Hang zu den Wissenschaften beim Genuß des Vergnügens sich im Geiste mit seinen Büchern beschäftigt oder seine Gedanken durch Sorgen und Leidenschaften von dem wahren Zwecke des Vergnügens ableiten läßt, der die angenehme Musik, die er hört, vor lauter Zerstreuung nicht in seine Empfindungen eindringen, die Freuden der Gesellschaft und der anmuthigen Gegend nicht auf sich wirken läßt. Ein solcher wird nach dem Genusse der scheinbaren Erholung weder mit gesammelten Kräften den Weg zu seinem Ziele schneller und muthiger fortsetzen können, noch sich für den Zeitaufwand durch die Erhaltung seiner Gesundheit und die Verlängerung seines Lebens entschädigt finden, weil er weder ganz den Wissenschaften, noch ganz der Erholung in diesen Stunden gelebt hat.

Joerdens.

738.

Die höheren Geistesbeschäftigungen und Unterhaltungen sind als höhere Genüsse und Freuden dem Menschen allein eigen und eine seiner würdige Quelle der Lebensrestauration. Dahin gehören vorzüglich angenehme und den Geist füllende Lektüre, das Studium interessanter Wissenschaften, die Betrachtung und Erforschung der Natur und ihrer Ge-

heimnisse, die Entdeckung neuer Wahrheiten durch Ideencombination, geistreiche Gespräche u. s. w.

Hufeland.

739.

Ein Gemüth, das in sich selbst nichts findet, als Wüste und Leere, geht natürlich außer sich, um Nahrung und Unterhaltung zu suchen.

de Valenti.

740.

Was einerseits Speisen, Getränke, Luft, Licht, Gerüche, Farben, Töne u. s. w. sind, das sind andererseits geistige Betrachtung der Natur, persönlicher geistiger Verkehr mit geistigen lebenden Menschen, das ist der Genuß der Schöpfungen höherer menschlicher Kunst und Wissenschaft durch unmittelbare Anschauung und Lektüre, die in unserm Zeitalter von besonders großem Umfange und großer Wichtigkeit ist, das ist endlich die unmittelbare Beziehung des eigenen Geistes auf Gott, den Geist aller Geister.

Leupoldt.

741.

Durch Lektüre, Dialog und eigenes Denken sind uns die herrlichsten Ressourcen eröffnet, an denen wir uns wieder zu erneuen, zu erfrischen gewiß sind.

v. Feuchtersleben.

742.

Freude ist eine der größten Lebens-Panaceen. Man glaube aber ja nicht, daß immer ganz ausgesuchte Ge-

legenheiten und Glücksfälle dazu nöthig wären, sie zu erwecken; durch eine heitere, religiöse und zufriedene Seelenstimmung macht man sich dafür empfänglich, und dem wird es an Gelegenheit sich zu freuen nicht fehlen, der jenen Sinn hat; das Leben selbst ist ihm Freude.

Hufeland.

743.

Wahre, reine Freude wird nur durch Liebe zu Gott und dem Nächsten, durch das Bewußtsein, seine Pflicht so gut als möglich erfüllt zu haben, erlangt. Je reiner die Freude, desto mehr erfüllet sie den Menschen, und sie trägt ihn weit über alle Schöpfung, über allen Begriff.

Wesener.

744.

Unter den sinnlichen Freuden sind die Musik und Plastik die reinsten. Die Musik ist ein durchdringender Reiz für das ganze Nervensystem, und somit für das Gemüth des Menschen, auf das sie heilend einwirkt.

Wesener.

745.

Alle angenehmen und mäßig genossenen Sinnes- und Gefühlsreize wirken zur Verlängerung des Lebens, einmal indem sie unmittelbar auf die Lebenskraft einwirken, sie erwecken, erhöhen, verstärken, und dann, indem sie die Wirksamkeit des ganzen Organismus vermehren und so die wichtigsten Organe der Restauration, die Verdauungs-, Circulations- und Absonderungswerkzeuge in regere Thätig-

keit setzen. Stets muß aber bei den Sinnesreizen darauf gesehen werden, daß sie ein gewisses Maaß nicht übersteigen, denn die nämlichen Genüsse, die in mäßigem Grade angewendet restauriren, können stärker gebraucht auch consumiren und erschöpfen.

Hufeland.

746.

Zu den angenehmen Reizen, die durch Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack und Gefühl auf uns wirken können, gehören die Freuden der Musik, Malerei und anderer bildenden Künste, auch der Dichtkunst und der Phantasie, indem sie diese Genüsse erhöhen und wieder erneuen kann. Vor allen scheint jedoch die Musik den Vorzug zu verdienen, denn durch die Macht des Tons und der Harmonie wirkt sie unmittelbar auf unser Innerstes selbst ein; nur wäre es zu wünschen, daß man einen solchen zweckmäßigen, den Umständen angemessenen Gebrauch der Musik mehr studirte und in Ausübung brächte.

Hufeland.

747.

Man sage, was man will zu Gunsten der Gesellschaft, daß sie dem Menschen seine Pflicht lehre, und daß das das höchste sei, was ihm als Mensch obliege; aber sein Glück erschafft ihm nur die Einsamkeit. Der Blick in das unendliche Blau des Aethers verloren, oder über die reiche mannigfache Schönheit der Erde hingleitend, wendet sich

ab von den Armseligkeiten, die ihn im Gewühle des Marktes trüben und verwirren. Die Natur denkt lauter große Gedanken und die des Menschen, indem er ihnen nachsinnt, lernen sich ausdehnen und werden den ihrigen ähnlich. Das kleine Ich lernt sich als Atom begreifen und wird doch mitten im Anschauen der Unendlichkeit seines Daseins froh, da es die Harmonie des Ganzen gewahr wird. Gerechtigkeit lernt sich an den unerschütterlichen Gesetzen der Natur; sie liebt auch, wenn sie vernichtet; nur in ihr ist Wahrheit, Ruhe und Gesundheit.

v. Feuchtersleben.

748.

Alle gesunden Geister, die der Menschheit die Früchte einer schönen Einsamkeit zu genießen gaben, gediehen im Schooße großartiger Gefühle und werden das Wort Natur immer mit einer gewissen Ehrfurcht aussprechen, wie man im Tempel sich vor dem Namen des Allerhöchsten beugt.

v. Feuchtersleben.

749.

Die Natur bestätigt und bejaht Jeden in seiner Eigenheit, auf welcher ja seine Gesundheit zuletzt beruht; sie erregt keine Leidenschaft — ja vor ihr brechen sich vielmehr alle Leidenschaften und werden lächerlich — auf denen doch zuletzt alle Krankheit des menschlichen Geistes beruht. Sie erzieht allmählich und gelinde, — aber sicher, unent-

rinnbar, und was ist alle Diätetik der Seele, als eine zweite Erziehung? v. Feuchtersleben.

750.

Die Natur wirkt auf den gesammten Menschen, indem sie an alle seine Organe spricht, sie füllt seine Einbildungskraft mit bedeutenden, großen, erfrischenden Gebilden aus, sie schreibt seinem Wollen feste, eiserne Grenzen vor, während sie es innerlich befestigt und härtet; ihr inhaltsvolles Schweigen bildet; ihre großen, einfachen, aber gesetzlichen und in's Unendliche greifenden Wirkungen wecken tüchtige, belebende Gedanken in uns, der stete Kreislauf ihrer unabänderlichen Ereignisse erhält uns in einem gedeihlichen Gleichgewichte; ihre Schönheit, die sie auf allen Wegen, in Blüten und Sternen mit verschwenderischer Liebe in den Wandel belebter Welten streut, scheucht die Falten der kleinlichen Sorge, der engherzigen Hypochondrie aus unserm Antlitz, ihre Größe führt uns über uns selbst hinaus und all' unser Fühlen, Denken und Begehren verliert sich zuletzt in eine allgemeine Anschauung, die uns der Ergebung in das höchste Waltende — der Religion in die Arme führt, welche, tief verstanden und lebendig erfühlt, das Höchste, das Letzte ist, wozu der Mensch gelangen kann.

v. Feuchtersleben

751.

Naturforscher sind es, die das höchste, das heiterste Alter zu erleben pflegen. Wie das ächte, innige Studium

der Natur, wenn es tiefe Offenbarungen gewähren soll, kindliche Gemüther verlangt, so erzeugt es auch wieder in denen, die sich ihm weihen, eine eigene Kindlichkeit und gibt ihnen ihre Jugend wieder. Im Grunde ist jedes Streben des Geistes Naturforschung, und nur wer Alles um und in ihm naturgeschichtlich zu behandeln die Kraft und Einsicht erlangt, wird seinen Geist gesund und selig erhalten.

v. Feuchtersleben.

Achte Abtheilung.

Seelendiätetik in Lehren und Densprüchen ächter Weisheit und Tugend, nebst einer Auswahl biblischer Kernsprüche zur Stärkung des Glaubens, der Liebe und der Hoffnung.

752.

Die Zeit vergeht, allein gute Thaten pflanzen sich fort und ihre Geschlechter dauern bis zum Ende der Tage. Jede gute That hat mehr als einen Sohn, hat viele Erben, und diese Kinder haben wieder Kinder. — Wer wollte nicht gut sein und ein Vater, eine Mutter von so lieben Kindern werden, die sich selbst erziehen.

Hippel.

753.

Unser Gedächtniß ist wie eine Bildergallerie von unsern Lebenstagen. Die schönsten und anziehendsten Gemälde sind diejenigen, welche die Tage der nützlichsten Thätigkeit verewigen.

Streithorst.

754.

Leben heißt thätig sein und Thätigkeit ist die Mutter des Glücks. Wenn aber diese gestorben ist, dann ist der Mensch eine unglückliche Waise, die auch nicht einmal einen Vormund findet.

Addison.

755.

Wer nicht auf eine vernünftige Weise thätig ist, der braucht auch nicht frei zu sein. Der unthätige Mensch sei sein ganzes Leben hindurch in einen Kerker eingesperrt, die Welt wird nichts dabei verlieren.

Moritz.

756.

Der ist recht arbeitsam, der keine Zeit übrig hat.

Nilus.

757.

Sorgen sind Beschäftigungen und ohne Geschäfte liegt die Seele auf einer Folter, auf der Folter der Ruhe, welche der Seele am meisten zuwider ist, denn Bewegung ist ihre ganze Freude.

Young.

758.

Bedenke, daß die Faulheit nicht nur eine Mutter aller Sünden, sondern auch eine Räuberin alles Guten ist, denn das Gute, was du hast, nimmt sie hinweg, was du aber nicht hast, läßt sie dich nicht erlangen.

Nilus.

759.

Aller Vollkommenheit dieses Lebens klebt immer etwas Unvollkommenes an, und bei all' unserm Forschen bleibt uns immer noch etwas Dunkel. Demüthige Erkenntniß Deiner selbst ist ein kürzerer und sicherer Weg zu Gott, als tiefes Forschen nach Wissenschaft. Deswegen muß man aber weder die Gelehrsamkeit, noch die einfache Erkenntniß lästern; denn an sich selbst betrachtet, ist es eine gute Sache um das Wissen und Erkennen und es ist von Gott angeordnet. Aber ein gutes Gewissen und ein frommes Leben muß in deinen Augen doch ungleich mehr Werth haben, als alle Wissenschaft.

Th. v. Kempis.

760.

Am Tage des Gerichts wird man uns gewiß nicht fragen: was habt ihr gelesen? sondern was habt ihr gethan? Man wird uns nicht fragen, habt ihr schön gesprochen, sondern habt ihr fromm gelebt?

Th. v. Kempis.

761.

O wie Viele stürzt die eitle Wißbegierde in den Abgrund des Verderbens, weil sie sich um die Gottseligkeit

gar wenig bekümmern, und weil sie lieber groß scheinen, als demüthig sein wollen, so werden sie in ihren Gedanken eitel und zu nichts. Groß, wahrhaft groß ist doch nur der, der große Liebe besitzt.

Th. v. Kempis.

762.

So oft unser Geschick aus der Bahn gewichen, verfehlt, verkehrt ist, werden wir bei näherer Betrachtung immer finden, daß dieß durch unseren, durch menschlichen, d. h. verdorbenen, verkehrten Willen so gekommen ist; wenn wir nur den göttlichen, immer guten Willen allein walten ließen, so würden wir selbst immer gut und immer glücklich sein.

Lamartine.

763.

Das erste und nothwendigste zur Besserung ist, daß sich der verirrte Mensch wieder zu Gott wende und sein heiliges Wesen immer vor Augen und im Herzen habe, das zweite aber und eben so nothwendige ist, daß er sein Leben nach Gottes Ordnung einrichte. Ohne Gott ist der Mensch ein schwankendes Rohr, allen Zufälligkeiten des Lebens und allen Verirrungen seiner eigenen Natur Preis gegeben, und ohne ein Leben nach Gottes Ordnung zerstört er sich selbst.

Heinroth.

764.

Gott will keine Maschinen, sondern Arbeiter für sein Reich, gleichviel, ob sie nach dem ihnen verliehenen Maaße

von Kraft viel oder wenig bringen, früh oder spät an die Arbeit gehen. Seine Gnade ersetzt das Uebrige.

Heinroth.

765.

„Laß den Schlaf nicht in dein Auge kommen, ehe du jede Handlung des Tages sorgfältig überdacht hast! Frage dich, worin war ich heute nachlässig, was habe ich verrichtet, welche von meinen Pflichten habe ich unerfüllt gelassen? Auf diese Weise fange von der ersten That des Tages an und gehe bis zur letzten fort und dann betrübe dich über das Böse, das du gethan hast und freue dich über das Gute.“ — Diese Sittenregel eines der hellsehendsten Weisen des Alterthums ist unstreitig eine der ersten zur Beförderung des Wachsthums in der Tugend, ja sie ist so nützlich, daß sie nicht oft genug wiederholt und eingeschärft werden kann.

Iselin.

766.

Es ist der größte Reichthum, das größte Glück auf Erden, gottselig und genügsam zu sein.

Feddersen.

767.

Eine große Tugend ist es, verschwiegen und bedächtig in seinen Reden zu sein. Die Zunge ist ein klein Glied, aber sie richtet viel Unheil an, wenn der Mensch sie nicht im Zaum hält.

Feddersen.

768.

Ich will mir keine Sorgen und Unruhe darüber machen, wie es mir in Zukunft in der Welt gehen werde, sondern ich will Gott gehorchen und mich seiner väterlichen Fürsorge übergeben.

Doddridge.

769.

Meinen Schlaf, alle meine Erholungen und jugendlichen Vergnügungen will ich darum genießen, damit ich gestärkt werde, alles zu thun, was ich nach dem Willen Gottes zu thun schuldig bin.

Doddridge.

770.

Unser Leib und unsere Seele muß unbefleckt vor Gott erhalten werden. Täglich müssen wir daran denken, daß wir sterben, und daß wir dann vor Gott von unserm Thun und Lassen Rechenschaft geben sollen. Die Eitelkeit und alle Wollüste muß man verläugnen. Man muß sich beständig daran erinnern, daß Gott bei uns allgegenwärtig ist und muß fleißig zu ihm beten. Man muß in aller Demuth leben und diese Demuth nicht nur in der Seele wohnen lassen, sondern auch in dem äußern Umgange gegen Jeden zu erkennen geben. Man muß über Niemand, als über sich selbst mit Strenge urtheilen, die Lästerungen mit aller Sanftmuth ertragen und sein Herz von aller Bosheit reinigen. Langmüthig, geduldig, brüderlich und freundlich müssen wir gegen unsern Nebenmenschen sein,

wir dürfen nie unsere Augen zur Betrachtung schändlicher Dinge mißbrauchen und müssen immer über unsere Zunge wachen. Macarius.

771.

Das ist die höchste Wissenschaft und die heilsamste Aufgabe, sich selbst wahrhaftig erkennen. Sich selbst für nichts achten und Andere immer besser und höher schätzen, als sich selbst, das ist große Weisheit und Vollkommenheit. Auch wenn du einen offenbar sündigen und schwer fallen siehest, so sollst du dich deßwegen doch nicht für besser halten, als ihn, denn du weißt ja noch nicht, wie lange du selbst im Guten beharren wirst. Gebrechlich sind wir Alle, aber gebrechlicher als du sei in deinen Augen keiner. Th. v. Kempis.

772.

Je mehr ein Mensch eins mit sich selbst und je einfältiger er in seinem Innern geworden ist, desto mehr und höhere Wahrheiten wird er ohne Mühe verstehen, denn sein Verstand wird alsdann von oben herab erleuchtet. Ein Geist, der rein, einfältig und festgegründet ist, wird auch durch mancherlei Geschäfte nicht zerstreut, denn er thut alle seine äußern Geschäfte zur Ehre Gottes und in seinem Inwendigen arbeitet er dabei, sich vor aller Selbstsucht rein zu bewahren.

Th. v. Kempis.

773.

Als das eigentliche Geschäft seines Lebens sollte es sich ein Jeder angelegen sein lassen, sich selbst zu überwinden, täglich seiner selbst mächtiger zu werden und in der Besserung Fortschritte zu machen.

Th. v. Kempis.

774.

Wer die wahre, vollkommene Liebe besitzt, der sucht nie seinen eigenen Nutzen allein; sein einziger Wunsch ist, daß Alles zur Ehre Gottes geschehe.

Th. v. Kempis.

775.

Ohne Liebe sind alle äußern Werke nichts nütze. Was aber aus Liebe geschieht, das ist durchaus fruchtbringend und gesegnet, so gering und ungeachtet es auch scheinen mag. Denn auf der Wage Gottes wiegt das Gewicht der Liebe, womit Jemand handelt, viel mehr, als die Menge oder Größe der Werke, die er thut.

Th. v. Kempis.

776.

Ein Mensch ohne Liebe ist ohne Hoffnung, und der Elende, den Neid und Haß und Zorn überwältigen, den verfolgt Entsetzen.

Pestalozzi.

777.

Siehe dich um, o Sterblicher, und betrachte, was der Mensch ist, der Gott nicht liebt. Setze ihn auf die Throne der Erde, gib ihm Gewalt über die Länder der

Menschen, laß ihn die Meere der Erde beherrschen und gib ihre weiten Ufer alle unter seinen Scepter, aber laß den Mann ohne Liebe Gottes; du wirst den frommen Bettler seines Reiches glücklicher finden als ihn.

Pestalozzi.

778.

Verkennen der Kinderverhältnisse der Menschheit gegen die Gottheit, Gottesvergessenheit ist die Quelle alles Uebels auf Erden. Der verlorene Kindersinn der Menschheit gegen Gott ist das größte Uebel der Welt, indem es alle Vatererziehung Gottes unmöglich macht.

Shethlage.

779.

Wie in der Natur allenthalben Mannigfaltigkeit ist in der Einheit, so auch im Reiche des Geistes. Die Grundeigenschaft aber im Reiche des Geistes oder Gottes ist die Liebe, und wer aus der Liebe fällt, der mag im Glauben so fest sein, als er will, die Hauptsache fehlt ihm. Die Liebe allein ist das Band der Vollkommenheit.

Burk.

780.

Hättest du die ganze Bibel und die Sprüche aller Weisen im Gedächtnisse, hättest aber die Liebe Gottes — seine Gnade nicht im Herzen; wozu hülfe dir all' jenes ohne dieses Einzige?

Th. v. Kempis.

781.

Der Baum des Lebens ist hoch, aber die Demuth steiget hinan. Hypertchius.

782.

Ja, Gott ist groß, und sie muß tief und unendlich sein die Quelle, aus der all' dieses Leben, all' diese Schönheit, all' dieser Segen fließt! Wenn es in einem einzigen, kleinen Winkel der Natur so viel zu sehen, zu staunen, zu bewundern gibt, wie wird es erst sein, wenn der Vorhang der Welten für uns aufgehoben ist, und wir das Ganze seines Werkes ohne Ende beschauen dürfen! Es ist unmöglich zu sehen und nachzudenken, ohne jene innere Deutlichkeit zu fühlen, in der die Idee Gottes wiederstrahlt. Die ganze Natur ist mit glänzenden Bruchstücken des Spiegels besät, in denen Gott sich malt.

Lamartine.

783.

Man soll der jungen Seele die großen, schönen Scenen der Natur sehen lassen, damit das Bild, das sie sich von ihrem Schöpfer bildet, ihrer und seiner würdig sei.

Lamartine.

784.

Gewöhnet euer Auge an die Schönheit der Natur, und aus ihren mannigfaltig schönen Formen, ihren reichen Zusammensetzungen, ihrer reizenden Farbengebung füllet eure Phantasie mit Ideen des Schönen an. Bemühet

euch, allen Werken eurer Hände und eures Geistes den Stempel der Natur einzudrücken. Alles, was euch in euren Wohnungen umgibt, stelle euch ihre Schönheit vor, und erinnere euch, daß ihr — ihre Kinder seid.

Wieland.

785.

Im Tumult der geschäftigen Welt verdrängt eine Gestalt unseres Geistes unaufhaltsam die andere, und die Mannigfaltigkeit unseres Wesens ist hier nicht immer unser Verdienst; desto treuer bewahrt die einfache, stets sich selbst gleiche Natur um uns her die Empfindungen, zu deren Vertrauten wir sie machen, und in ihrer ewigen Einheit finden wir auch die unsrige immer wieder.

Schiller.

786.

Das Gebet ist niemals erfunden worden; es stieg aus dem ersten Seufzer, aus der ersten Freude, dem ersten Schmerze des menschlichen Herzens auf, oder vielmehr der Mensch ist zu nichts geboren, als zum Gebet; Gott preisen oder ihn anrufen, war seine einzige Bestimmung hienieden, alles Uebrige geht vor ihm oder mit ihm unter, aber der Ruf des Lebens, der Bewunderung oder der Liebe, welchen er zu seinem Schöpfer während seiner irdischen Laufbahn ertönen läßt, geht nicht unter; alle Jahrhunderte hindurch erhebt er sich wieder und ertönt in dem Ohre Gottes, wie das Echo seiner eigenen Stimme, wie ein Wiederhall seiner

Herrlichkeit; er ist das Einzige, was vollkommen göttlich in dem Menschen ist und was er mit Freude und mit Stolz von sich geben kann, denn dieser Stolz ist eine Huldigung gegen den, der ihrer allein würdig ist, eine Verehrung des unendlichen Gottes.

Lamartine.

787.

Mein Gott! Mein Gott! Deine Werke zu sehen unter allen ihren Gestalten, deine Herrlichkeit zu bewundern auf Bergen oder auf den Meeren, anzubeten und zu preisen deinen Namen, den keine Sprache aussprechen kann, das ist die Fülle des Lebens hienieden! Vermehre unsere Tage, um die Liebe und die Anbetung in unsern Herzen zu vermehren! Dann wende das Blatt um, und laß uns in einer andern Welt die unendlichen Wunder des Buches deiner Größe und deiner Güte lesen.

Lamartine.

788.

Wenn die vollkommene, ausgemachte, unumstößliche Wahrheit irgend wo ist, so ist sie im Herzen, in der gefühlten Deutlichkeit, gegen welche keine Vernünftelei etwas vermöchte. Die Wahrheit des Geistes aber ist nirgends vollkommen; sie ist bei Gott und nicht bei uns, der Kreis unseres Auges ist zu enge, um einen einzigen Strahl von ihr einzuschlucken, alle Wahrheit für uns ist nur relativ; das Nützlichste für den Menschen wird auch zugleich das

Wahrste sein, die Lehre, welche am reichsten an göttlichen Tugenden ist, wird auch die sein, welche die meisten göttlichen Wahrheiten enthält.

Lamartine.

789.

Welche Welt, die Welt des Gebets! Welches unsichtbare, aber so mächtige Band, das Wesen, sie mögen sich kennen oder nicht, im vereinten oder getrennten Gebete für einander verknüpft. Es schien mir immer, das Gebet, dieser so wahre Instinkt unserer unmächtigen Natur, sei die einzig wirkliche oder wenigstens die größte Kraft des Menschen! Der Mensch begreift seine Wirkung nicht, doch was begreift er? Das Bedürfniß, welches den Menschen zwingt, zu athmen, beweist ihm allein, daß die Luft zu seinem Leben nothwendig ist! Ebenso beweist der Instinkt zum Gebet der Seele die Wirksamkeit des Gebets.

Lamartine.

790.

Das Gebet, welches man von Jemanden darbringen hörte, den man liebte, und den man sterben sah, ist doppelt heilig. Wer unter uns zieht die Gebete, in denen ihn seine Mutter unterwiesen hat, nicht den schönsten Lobgesängen vor, die er selbst verfassen könnte. Deßwegen wird, was für eine Religion auch unsere Vernunft, wenn sie gereift, sich bildet, das Gebet Christi immer das Gebet des Menschengeschlechts sein.

Lamartine.

791.

Es gibt gewisse Uebereinstimmungen zwischen den Elementen, wie es im Allgemeinen eine gibt zwischen der materiellen Welt und der Welt des Gedankens. Jeder Gedanke hat seinen Wiederschein in einem sichtbaren Objekte, welches ihn, wie ein Echo wiederholt, ihn wiederstrahlt wie ein Spiegel und ihn auf eine gedoppelte Art vernehmbar macht: den Sinnen durch das Bild und dem Geiste durch den Gedanken. Die Schöpfung ist nichts als ein Gedanke unter tausenden von Formen.

Lamartine.

792.

Die ganze Natur ist belebt, die ganze Natur fühlt und denkt. Wer dieß nicht sieht, hat niemals der unversiegbaren Fruchtbarkeit des schöpferischen Gedankens seine Betrachtung zugewendet.

Lamartine.

793.

Wenn ihr von diesen schrankenlosen und unendlich kleinen Welten euch mit einem Male zu den unzähligen Himmelskugeln des Firmaments erhebt, wenn ihr euch versenkt in die Milchstraße, dem unberechenbaren Staubmeere von Sonnen, von welchen jede einen größeren Umkreis beschreibt, als die Erde und der Mond, so unterliegt der Verstand unter dem Gewichte der Berechnung, aber die Seele erträgt es und jauchzt, zu haben ihre Stelle in

diesem Werke, zu haben die Kraft, es zu begreifen, zu haben ein Gefühl, um dafür den Schöpfer zu preisen und anzubeten.

Lamartine.

794.

O mein Gott! welch ein würdiger Tempel ist die Natur für den, der dich in ihr sucht, der dich darin unter allen Formen findet, und der einige Silben von ihrer Sprache versteht, die zwar stumm ist, aber Alles sagt.

Lamartine.

795.

Die wahre Freude wandelt auf der Erde, wie die wahre Weisheit, von Wenigen gesehen und von der Ruhe begleitet.

C. G. z. Stollberg.

796.

Die einzelnen Schönheiten der Natur führen die Seele auf die Grundquelle, auf den ewigen unendlichen Begriff aller Vollkommenheit, auf Gott! — Nur in diesem höchsten Gefühle kann das grenzenlose Verlangen der Seele ruhen, weil da Vollkommenheit ohne alle Mängel, Glückseligkeit ohne Ende ist.

v. Dalberg.

797.

Es ist doch nirgends schöner, als in dem Schooße der Natur, wenn man kindlich ihren Vater liebt, und in dem Kreise der Seinen, wo man kindlich geliebt wird.

Krummacher.

798.

Freude an der Natur ist das „Probatum est" eines guten Gewissens. Eine feurige Kohlensammlerin, eine Aufhetzerin ist die Natur dem, der es mit seinem Gewissen verdorben hat.
Hippel.

799.

Je höher und glänzender die Stufe ist, auf welche der Mensch von dem Schicksal gestellt wird, desto einsamer steht er da, und desto frostiger ist die Luft, die ihn umweht. Die Gipfel der hohen Berge schimmern und glänzen herrlich in der Ferne; aber klimmt man hinauf zu ihnen, so sieht man auf Schnee und Eis, welchem nur das Morgen- und Abendroth einen flüchtigen, trügerischen Rosenschimmer leiht. Sucht man nach Lauben von Rosen und Myrthen, so muß man hinabsteigen in ein stilles, glanzloses Thal.
Eberhardt.

800.

Wer sich mit Geduld und frommer Ergebung, vertrauensvoll auf Gott, in seine Lage zu fügen weiß, in welche ihn die gütige Vorsehung versetzt hat, dessen Ruhe können unangenehme Vorfälle nicht zerstören, nicht einmal erschüttern. Seine Schutzwehr sind: Geduld und felsenfestes Vertrauen auf Gott.
Joh. v. Müller.

801.

Es ist überall gut wohnen, so weit sich Gottes schöner Himmel wölbt, und wo ein frohes Herz im reinen Busen schlägt, da ist des Erdbewohners Eden.

Claudius.

802.

Das menschliche Leben ist zwar sehr glücklich, aber das höhere Leben nach dem Tode ist doch viel glücklicher; es hat keine Abwandlungen, es ist ein höheres Leben. Ach! von Vaterhuld floß das Herz unseres Schöpfers, da er Menschen schuf. Er setzte sie in einen irdischen Garten und bereitete den Uebergang in einen Garten des Himmels.

Gerstenberg.

803.

Unverfälschte Liebe zu Gott und den Brüdern, Demuth und Gehorsam, Zucht und Ordnung sind die unverkennbaren Früchte der Weisheit, welche nicht der Mensch aus eigener Kraft erfand, sondern welche Gott in's Herz legte.

G. H. Schubert.

804.

Hat das menschliche Herz den Frieden mit Gott, so hat es auch Frieden mit der Welt.

Heinroth.

805.

Die Freude, womit wir Alles umfassen, weil wir in Gott die Ursache von Allem erkennen, muß eine ewige Liebe in uns gebären. Sie überwindet Alles, weil sie selbst unüberwindlich ist.

v. Feuchtersleben.

806.

Ich fühle, daß, was die innigste, reine, unversiegbare Freude des menschlichen Lebens gewährt, die Zusammenstimmung der Gemüther ist, ein gemeinschaftliches Empfangen und Geben, ein Fortwirken mit und zu einander nach der großen Regel des Wohllauts, der in uns tönet und unser wahres Sein ist. Herder.

807.

Wir möchten doch gern einen recht guten Freund haben, und sieh! nur die, welche Freude haben an allem Guten, sind die der Freundschaft Fähigsten. Nur einerlei Freude an allem Guten bindet die Gemüther unzertrennlich zusammen. Gott! laß mich Freude haben an allem Guten, damit ich's werth bin, Freunde zu finden und im Stande bin, sie zu behalten. Sailer.

808.

Man muß Muth genug haben, sich in Gesellschaft seiner Freunde zu zeigen, wie man ist. Verliert man sie um seiner Schwachheit willen, so ist's ein glücklicher Verlust, so sind sie niemals Freunde gewesen.

Kleist.

809.

Wohl ist es groß und bedeutend, wenn der edle Mensch in sich selbst die Quelle der Beruhigung findet, aber Köstlicheres und Erfreulicheres gibt es doch nichts, als wenn zwei zarte, reine und starke Gemüther, durch ein heiliges

Band vereint, sich in einander anschauen und so zu stets sich erneuernder freudiger Tugend reifen.

F. Horn.

810.

Nur in der Liebe und in der Wahrheit ist das Leben, im Haß und in der Lüge ist der Tod.

v. Holst.

811.

Es gibt Menschen, wo unter Zweien keiner den andern jemals gesehen, und dennoch Gemüth an Gemüth sich auf das innigste angekettet hat.

Heinroth.

812.

Ein Freund ist die Krone des menschlichen Lebens; Jüngling! Freundschaft ist göttlicher, denn Frauenliebe. Die Liebe ist der Schatten am Morgen, mit jedem Augenblick wird er kleiner, Freundschaft aber der Schatten am Abend, er wächst, bis die Sonne des Lebens sinkt.

Lafontaine.

813.

Wenn Unglück, wenn Gefahr uns Freunde gibt, so sind es wahre Freunde.

Pfeffel.

814.

Unzählig sind die Wohlthaten der Freundschaft, wie die erquickenden Thautropfen über eine weite Gegend gestreut. Alle sind sie Balsam für die welkende Natur und

jeder einzelne tränket wohlthätig das Blümchen, darauf er ruht. So sind auch die süßen Erquickungen der Freundschaft. Eckartshausen.

815.

Ein gemeinschaftliches Leben ist das Mark der wahren Freundschaft. Aufschluß und Theilung der Herzen, innige Freude an einander, gemeinschaftliches Leid mit einander, Rath, Trost, Bemühung, Hülfe für einander sind ihre Kennzeichen, ihre Süßigkeiten und innere Belohnung.

Herder.

816.

Das in sich einige, reine, freie Gemüth, welches durchaus Liebe ist, kann auch nicht anders, als auf alle, die menschliches Antlitz tragen, mit Liebe blicken und Allen mit Liebe entgegen treten, nur daß diese Liebe gleich dem Lichtstrahle, wenn er sich an verschiedenen Körpern bricht, in verschiedenen Farben erscheint. Die Menschenwelt überhaupt erscheint dem Herzen, in welchem die Liebe wohnt, auch im Lichte der Liebe. So groß auch die Mängel, die Gebrechen der Menschen seien, die Liebe gleicht sie aus und sieht in allen Menschen nur die Menschheit, die verwandte, die brüderliche Natur. „Wer seinen Bruder hasset, den er siehet, wie kann er Gott lieben, den er nicht siehet" sprach der, welcher die Liebe selbst war.

Heinroth.

817.

Der erste Ursprung der Liebe liegt unstreitig in der bloß thierischen Natur des Menschen; aber man müßte die bewunderungswürdigen Veranstaltungen der Natur ganz verkennen, wenn man darin nichts Höheres, als thierische Regungen entdeckte. Der wahre Beobachter bemerkt, daß diese Leidenschaft ihre Wurzeln in dem Fleisch und Blut des thierischen Körpers hat, aber ihre Aeste hoch über der körperlichen Welt in die Sphäre höherer Wesen verbreitet, wo sie unvergängliche Früchte zur Reife bringt.

Sulzer.

818.

Der Mensch ist sich seines Daseins und seiner höhern Kultur mit einer über allen Zweifel erhabenen Gewißheit bewußt; er fühlt, daß er selbst nur dadurch mit allem Göttlichen verwandt, daß er der Odem Gottes ist in dem Gebilde der Erde.

F. H. Jacobi.

819.

Traum des Lebens! Wodurch kannst du uns zur Wahrheit werden? Durch Glaube an Gott und Zukunft und durch Liebe zu unseres Gleichen.

Lavater.

820.

Der Geist des Menschen ist ein Fremdling, den es stets nach dem Lichte seiner Heimath dürstet, und der immer mit den Finsternissen seines hiesigen Wohnorts zu

kämpfen hat, bis er das Staubgewand abgestreift und in seiner Heimath — das Lichtgewand angezogen haben wird.

Sailer.

821.

Zu oft suchen wir im Kindesantlitz den künftigen Mann, aber schöner und erfreulicher ist es, im Manne die Spuren seiner Kindheit aufzusuchen, und die Glücklichsten sind die zu nennen, in denen der Stempel sich am wenigsten verwischt hat. Denn sind die Menschen nicht verdorbene, ungerathene Kinder? sie sind nicht vorwärts, sondern zurückgegangen. Das Kind ist die schöne Menschheit selbst.

Tieck.

822.

Bei Reichen und bei Armen muß das Herz in Ordnung sein, wenn sie glücklich sein wollen. Und zu diesem Zweck gelangen weit eher Menschen durch Noth und Sorgen, als durch Lust und Freuden. Gott würde uns sonst wohl gerne lauter Freuden gönnen. Da aber die Menschen Glück und Ruhe und Freuden nur alsdann ertragen können, wenn ihr Herz zu vielen Ueberwindungen gebildet, standhaft, stark, geduldig und weise ist, so ist offenbar, daß viel Elend und Noth in der Welt sein muß.

Pestalozzi.

823.

Leiblich Reiche hält man für glückliche Leute, aber nur der ist glückselig zu preisen, der reich ist an geistigen

Gütern; darum erkenne, o Seele, welch' ein großer Schatz das Wachsthum und der Reichthum an guten Werken sei. Denn diesen können dir weder Noth, noch Tod, weder Gluth, noch Fluth, weder Räuber-, noch Mörderbanden entziehen, sondern er begleitet dich in die selige Ewigkeit und erwirbt dir Gnadenlohn in jener Herrlichkeit.

Porst.

824.

Wir haben keine guten Werke nöthig zur Seligkeit, auch keine zu unserer Rechtfertigung vor Gott. Ich gestehe Beides. Die Seligkeit ist ein Gnadenwerk Gottes, die Rechtfertigung hat uns Christus erworben. Haben wir aber keine Zehrung auf dem Wege nöthig? Will denn der Glaube durch die Werke nicht erwiesen sein; wir werden nicht selig ohne Werke, aber auch nicht um der guten Werke willen. Der Acker wird wohl gesäet und gepflüget, soll er aber Früchte tragen, muß die gütige Sonne ihm dazu ihre Strahlen verleihen! Der Leib, so keine Kleider hat, ist nackt, wie nackter Glaube, der keine Werke hat. Man liebet den Baum nicht der Blätter halber, sondern um der Frucht willen. Wo Gottes Liebe ist, da lebet sie, wo die Liebe keine Werke hat, ist sie todt.

Lassenius.

825.

Wo alle Menschenhände zu kurz, da ist Gottes Hand noch lang genug. Und sie langt schon hervor aus der

Wolke — es fehlt nur noch die Glaubenshand, die sie anfaßte.

Sailer.

826.

Des Menschen Seele ist ein immerfort dürstendes Erdreich, je mehr uns Gott an Gnaden bescheert, je flehender sehen wir nach neuen Gnaden uns um.

Fouqué.

827.

Die Welt borgt gerne und bezahlt nicht wieder. Nur der Himmel gibt tausendfache Zinsen für jedes Schärflein, das wir ihm leihen.

Lessing.

828.

Eine schöne That ist noch einmal so schön, wenn Niemand darum weiß als Gott und wir. Wie die Nachtviole in der Dunkelheit, so duftet auch sie im Verborgenen am süßesten, wogegen eine weit und breit gepriesene That gleich einer gepflückten, überall begriffenen und berochenen Rose gar bald ihren zartesten Duft und ihre lieblichste Färbung einbüßt.

Kosegarten.

829.

Es gibt eine Gemeinschaft der Guten auf der Erde, wenn sie sich auch auf der Erde nicht zusammen finden. Sie ist in der Einheit der Liebe zu dem Heiligen, der Liebe unter sich und der Hoffnung des Zukünftigen. Dieß ist die unsichtbare Kirche.

Baumgarten Crusius.

830.

Ein Weiser ist karg mit seinen Worten, denn wer viel redet, sündiget viel. Sextus.

831.

Alle Wunden sind leichter zu ertragen und zu vergessen, als ein liebloses Wort.

Nilus.

832.

Deine Seele soll den Leib nicht plagen, noch des Leibes Wollust die Seele.

Nilus.

833.

Uebe dich in der Geduld, auch ehe du sie nöthig hast, damit du ihre Rüstung bereit findest, so bald es noth thut.

Nilus.

834.

Das Leben gleicht einer Seereise. Das beste Schiff, die sorgfältigste Lenkung führen uns nie zum Ziele, wenn wir nicht am Himmel einen Leitstern haben, der uns zum Führer dient. Necker.

835.

Macht das Glück fröhlich — so macht das Unglück weise — und die Weisheit macht doch am Ende, trotz dem Unglück, wieder fröhlich.

Moritz.

836.

Nur im Leiden empfinden wir recht vollkommen alle die großen Eigenschaften, die nöthig sind, um es zu ertragen. J. Paul.

837.

Für gute Menschen sind Leiden ein Verhau mit Dornen, den die Liebe gemacht hat, damit ihre Lieblinge sich nicht mehr so leicht aus dem Mutterschooße verlaufen. Und wer ist so fest im Guten, daß er dieser Verzäunung hier im Lande der Verirrungen nicht mehr bedürfte.

Sailer.

838.

Je größer das Unglück, um so mächtiger, herrschender war immer die Religion, die höhere Trösterin.

Purgold.

839.

Welches Unglück ist so groß, aus welchem ein weiser, edler, tugendhafter und religiöser Mensch nicht für sich ein wahres Glück herauszuschaffen fähig sei? Jedes Unglück weckt und stärkt unsern Glauben an Gott und an uns selbst, wenn wir wollen.

Lavater.

840.

Unausdenkliche Noth erregt in uns unausdenkliche Kräfte.

Lavater.

841.

Die Freuden des Lebens bedürfen der Würze des herben Wechsels zu ihrer Erhaltung und Veredlung. Ein Beweis ihrer irdischen Natur.

Krummacher.

842.

Unsere eingeschränkte Natur kann keine ununterbrochene Glückseligkeit ertragen. Geregnet muß es haben, wenn die

Sonne uns recht lieblich scheinen soll. Gestürmt muß es haben, wenn die Stille uns wohl thun soll. Und nur durch einen Zusatz von Bitterkeit gewinnen die Leckerbissen des Lebens ihren wahren Hochgeschmack.

Kosegarten.

843.

Gegen verdrießliche Dinge ist nichts besser, als ein kräftiges Gebet und guter Muth.

Luther.

844.

Die große Kunst und Klugheit des Glaubens ist, daß er in der Noth nicht an Gott verzagt und murrt, der ihm das Leiden zuschickt, sondern Gottes väterliches Herz sehen kann durch einen solchen unfreundlichen Anblick und die Sonne erkennen durch solch trübe finstere Wolken und Wetter und den herzlich anrufen darf, der ihn schlägt.

Luther.

845.

Es ist uns sehr heilsam, wenn wir manchmal Widersprüche erfahren und Bekümmernisse erleiden, denn sie rufen den Menschen oft in sich selbst zurück, daß er erkenne, wie er hier ein Fremdling sei und seine Hoffnung nicht auf irgend etwas in der Welt setze. Auch ist es oft gut, wenn wir in der Meinung der Leute nicht günstig stehen, und wenn sie sogar schlecht von uns denken, ob wir es gleich gut meinen und recht thun. Das erhält uns in der Demuth und bewahrt uns vor der eitlen Ehrsucht.

Denn gerade dann, wenn uns die Leute öffentlich als schlechte Menschen ausschreien, und wir Jedermann verdächtig sind, gerade dann werden wir nur um so mehr zu Gott aufblicken, als dem einzigen wahren Zeugen, der unser Herz am besten kennt und weiß, wie wir es meinen.

Th. v. Kempis.

846.

Die Natur hat das Feindselige dem Freundlichen, das Böse dem Guten zur Seite gestellt, damit das Gute neben jenem desto schöner und heller erscheine. Und so vermag der Mensch auch von dem Bösen zu lernen.

Krummacher.

847.

Die Quelle, aus der alle Versuchungen entspringen, ist die Unbeständigkeit des menschlichen Gemüthes, und der Mangel an Vertrauen zu Gott. Denn, wie ein Schiff ohne Steuermann von den schwankenden Wellen hin- und hergetrieben wird, so wird ein unstandhafter Mensch, der seinem Entschlusse untreu geworden ist, von mancherlei Versuchungen hin- und hergeworfen.

Th. v. Kempis.

848.

Das Feuer prüft das Eisen, die Versuchung den Gerechten. Oft wissen wir selbst nicht, was wir können, die Versuchung offenbart, was wir sind.

Th. v. Kempis.

849.

Anfangs ist es ein einfacher Gedanke, der in deinem Gemüthe aufsteigt, dann kommt die Einbildungskraft dazu und verstärkt und belebt ihn. Dadurch wird die böse Lust erweckt, und aus der Lust die böse Begierde geboren, und endlich kommt es zur vollen Einwilligung. So dringt der Feind nach und nach von allen Seiten ein, wenn man ihm im Anfange nicht gleich Widerstand leistet. Und je länger wir säumen, zu widerstehen, desto schwächer werden wir täglich, desto mehr verstärkt sich der Feind gegen uns.

Th. v. Kempis.

850.

Versuchungen und Trübsal sind der Prüfstein des Menschen, an dem man erfährt, wie weit man gekommen ist. Wer gut ist, wird dadurch noch besser, und seine Tüchtigkeit wird offenbar.

Th. v. Kempis.

851.

Unschuld ist das Festkleid der Seele, und es geht ihm wie jedem Festkleide, mit dem man den Körper schmückt. Man schont und achtet es, so lange es rein ist. Es bekommt den ersten verunstaltenden Fleck, das schmerzt. Indeß ist's einmal geschehen und man schont es jetzt weniger. Schon gleichgültiger sieht man den zweiten Fleck, merkt kaum auf den dritten und vierten, und in kurzer Zeit ist das schöne Festkleid ein verworfener Lappen.

Demme.

852.

Vergiß nie, daß Menschentugend ein geschliffener Stahl sei, den schon ein feuchter Hauch rostend macht.

Wächter.

853.

Die Sünde gleichet einem See, der beim anhaltenden Regen nach und nach aufschwillt. Das Steigen des Sees ist immer unmerklich, aber es nimmt doch alle Tage und alle Stunden zu. Der See wird immer höher und höher und die Gefahr wird gleich groß, als wenn er plötzlich und mit Sturm so aufschwellte. Darum geht der Vernünftige und Erfahrene im Anfange zu den Wehren und Dämmen, sie zu besichtigen, ob sie, den Ausbruch zu steuern, in Ordnung sind. Der Unerfahrene und Unweise aber achtet das Steigen des Sees nicht, bis die Dämme zerrissen, bis Felder und Wiesen verwüstet sind, und bis die Sturmglocke das Land aufbietet, der Verheerung zu wehren. So ist es mit der Sünde und dem Verderben, das sie anrichtet, und ein Jeder, der in irgend einer Sünde anhaltend fortwandelt, verhärtet sein Herz so, daß er das Steigen ihrer Gräuel nicht mehr achtet, bis Verheerung und Entsetzen ihn aus dem Schlafe wecken.

Pestalozzi.

854.

Die Sünde ist ein Funke, der in jedem Menschen liegt, den er wohl in Acht nehmen muß. Leichtsinnig um-

herlaufende Menschen und der Hauch böser Reden blasen den Funken zu einer Flamme auf, und ein Feuer entsteht, das schwer gelöscht wird. Harms.

855.

Die tiefste Wurzel im menschlichen Herzen, das, was eigentlich das göttliche Leben verzehrt und vertrocknet, den geistigen Tod in den Menschen hineinbringt und nährt, ist der Stolz und die Selbstgerechtigkeit.

Hofacker.

856.

Das göttliche Licht kann nur durch Glauben, d. h. durch Herzenseinfalt und Reinigkeit unser eigen werden, und nur durch das göttliche Licht wird der Mensch frei.

Heinroth.

857.

Nur wer in der Wahrheit lebt, ist auch wahrhaft frei, denn Täuschung und Irrthum machen uns immer zu Sclaven. Heinroth.

858.

Wenn du im Scheine der Sonne der Gerechtigkeit wandelst, dann erblickst du auch deine Schatten=Seite, das Dunkelbild deiner Seele; in dem Schattensale der Welt aber verschwindet dein eigener Schatten aus deinen Augen, und du erscheinst dir fast fleckenlos.

Adams.

859.

Fliehe die Versuchungen, wenn du aber dessenungeachtet versucht wirst, so halte dich tapfer. Sextus.

860.

Wer nur so äußerlich den Versuchungen auszuweichen sucht, und nicht die Wurzel der Versuchung selbst ausrottet, der wird es nicht weit bringen, denn die Versuchungen werden ihn nur um so schneller wieder überfallen und ihm nur desto mehr zu schaffen machen.

Th. v. Kempis.

861.

Eine gebesserte, gereinigte Seele wird von der kleinsten moralischen Giftart, wie gewisse Edelsteine von jeder andern trübe, und jetzt nach der Besserung merkt sie erst, wie viele Unreinigkeiten sich noch in allen Winkeln aufhalten.

J. Paul.

862.

Kein zweideutiger Scherz entweihe jemals die Lippen des ernsten, in sich selbst gekehrten Mannes, und Wollust sei ihm ein Greuel.

Matthisson.

863.

Tugendhaft sein und es nicht wissen, nicht an ausgeübte edle Thaten denken, bis an der Schwelle des ewigen Lebens, und demüthig sein, das ist Tugend.

Lavater.

864.

Die beste Art, auf seiner Hut zu sein, ist nie Unrecht zu thun.

Pestalozzi.

865.

Ein gutes Gewissen ist besser, als zwei Zeugen. Es verzehrt deinen Kummer, wie die Sonne das Eis. Es ist

ein Brunnen, wenn dich durstet, ein Stab, wenn du sinkest, ein Schirm, wenn dich die Sonne sticht, ein Kopfkissen im Tode.

Hippel.

866.

Uebergang von Tugend zum Laster ist ein Weg bergab. Es kostet Mühe, ihn nicht mit einem Sprunge zu vollenden. Uebergang vom Laster zur Tugend ist steile Felsenbahn. Tausende stürzen zurück und Hunderttausende wagen den Gedanken des Versuchs nicht einmal.

Meißner.

867.

Eben die Hand, welche die leuchtenden Sonnen an dem Himmel aufgehängt hat, hat auch unsere Pflichten in unsere Seele eingegraben. Unser Herz ist eine Gesetztafel, auf welche der Finger Gottes geschrieben hat; allein unsere Leidenschaften trüben und verdunkeln diese Schrift oft so sehr, daß sie unleserlich wird.

Panganelli.

868.

Wir dürfen nie vergessen, daß Gott wohl weiß, daß wir, vom sündlichen Saamen geborene, willig, aber schwach sind, und daß er uns gern vergibt, wenn wir Ihn kindlich und reumühig bitten, und uns untereinander lieben. Dieses Letztere ist von Allem die Summe. Die Liebe bedeckt eine Menge von Sünden. Fasse keine Vorsätze; ohne Ihn können wir nichts thun, höre nur in Allem Seine Stimme zu deinem Herzen und bitte Ihn täglich

demüthig, dich zu leiten. Dieses thue auch ich. Bisweilen begehe ich den oder jenen Fehler, aber sie bekümmern mich nicht lange, denn ich erinnere mich seines Wortes, daß Ihm Seine Schafe Niemand aus den Händen reißen soll. Darum begnüge ich mich, ohne Sorge meine Arbeit zu verrichten. Wenn ich sie ohne Ihn verrichtete, würde sie nicht gelingen. Johannes v. Müller.

869.

Je mehr ihr euch selbst kennet, desto mehr werdet ihr Mitleiden haben mit Anderen. Daß ihr so ungeduldig herfahrt über Anderer Fehler, ist Ursache, weil ihr euer eigenes Verderben von Stück zu Stück nicht einsehet und nicht bedenkt, daß Unglaube, Zweifel, Kleinmüthigkeit, Ungeduld noch größeren Schaden in der Seele anrichten, als die groben Sünden, deren der Gottlose endlich selbst müde wird, weil die Sünde ihn verläßt.

Oetinger.

870.

Wahrheit und Weisheit bestehet nicht in Worten, sondern in lebendiger Kraft und in der That selbst.

Joh. Arndt.

871.

Soviel Wohlthaten uns Gott erzeiget, soviel Boten sendet er uns, wir sollen zu ihm kommen und seine Liebe genießen. Joh. Arndt.

872.

Alle Gaben werden dem Menschen gegeben allein zu Gottes Ehre und zu des Nächsten Besserung.

Joh. Arndt.

873.

Das Licht erfreut und bringt Freude mit sich. Was wird aber das ewige Leben mit sich bringen, wenn der Tag des ewigen Lichts wird anbrechen?

Joh. Arndt.

874.

Den inneren Feind bekämpft man nur mit dem Schilde des Glaubens und mit dem Schwerte des Geistes.

Joh. Arndt.

875.

Der Weise, der gläubige Christ sieget über Wahn und Leidenschaft, über Menschen und Elemente, über des Tagwerks Last, des Schmerzes Bitterkeit, der Zukunft Dunkel und des Grabes Schrecken.

Joh. Arndt

876.

Ein unbemerkt ausgestreutes Samenkorn bringt auch Frucht, wenn wir schon nicht sehen. Der Säemann wirft aus, hofft den Segen des Himmels und glaubt an ihn, und so wird er nicht verhungern und auch nicht verhungern lassen.

Joh. Arndt.

877.

Dem treuen Beter widerfährt allezeit Heil, denn der heilige Geist hilft unserer Schwachheit auf. Wir wissen

nicht, was wir bitten sollen, sowie es sich gebühret, aber er selbst, der Geist, vertritt uns auf's Beste.

Joh. Arndt.

878.

Das Gebet ist der Schlüssel zur Eröffnung unseres Herzens für Gott und zur Eröffnung des Herzens Gottes für uns.

Joh. Arndt.

879.

Wer nur erst beten kann, hat auch schon Frieden gefunden. Das Gebet beruhigt die Seele, senkt den Strahl der Freude in diese Nacht der Trauer und stillet zu sanftem Frieden die inwendigen Stürme eines tiefbewegten und erschütterten Gemüthes.

Joh. Arndt.

880.

Nur im Licht der Liebe können wir den Herrn erkennen und zu seiner Gemeinschaft gelangen; denn in diesem Licht ist Er selbst, und so wir darin wandeln, haben wir Gemeinschaft mit ihm.

Joh. Arndt.

881.

Unser Leben und alle unsere Werke müssen in dem Worte Gottes gehen, wenn sie Gott gefällig oder heilig heißen sollen.

Luther.

882.

Einen Gott haben, ist nichts anders, denn ihm von Herzen trauen und glauben. Denn Glaube und Gott gehören zusammen. Worauf du dein Herz hängest und dich verlässest, das ist eigentlich dein Gott.

Luther.

883.

Wir haben mehr Ursache uns zu freuen, denn zu trauern, denn wir hoffen auf den Gott, der da sagt: „Ich lebe und ihr sollt auch leben."

Luther.

884.

Eine jegliche Trübsal ist eine Geburt, durch welche der neue Mensch geboren wird und der alte stirbt.

Luther.

885.

All' unser Unglück sollen wir nicht anders ansehen, noch annehmen, denn es zündete uns Gott damit ein Licht an, damit wir seine Güte und Wohlthat in andern unsäglichen Stücken sehen und erkennen möchten.

Luther.

886.

Erdulde die Trübsale mit frohem Muthe, denn unter denselben wachsen die Tugenden hervor, wie die Rosen zwischen den Dornen.

Sextus.

887.

Ein menschlich Herz ist wie ein Schiff auf einem wilden Meere, welches die Sturmwinde von den vier Oertern der Welt treiben. Hier stößt her Furcht und Sorge vor zukünftigem Unfall, dort fährt Grämen her und Traurigkeit von gegenwärtigem Uebel, hier weht Hoffnung und Vermessenheit von zukünftigem Glück, dort bläßt her Sicherheit und Freude in gegenwärtigen Gütern.

Luther.

888.

Die Vögelein singen dem Herrn laudes und Metten des Morgens früh, eh' sie essen, und weiß doch keiner ein Körnlein im Vorrath, machen ein schönes, langes benedicite und lassen unsern Herrgott sorgen, auch wenn sie Junge haben. D'rum, wenn du eine Nachtigall hörst, so hörst du den feinsten Prediger. Luther.

889.

Ein jeglich Ding, so es wohl gemacht soll werden, will den Menschen ganz haben mit allen Sinnen und Gliedern. Luther.

890.

Nicht im brausenden Sturmwinde, sondern in sanfter Stille kommt dein Gott zu dir.

J. M. Sailer.

891.

Gibt Gott dir Freude, so brauche derselben; schickt er dir Trübsal zu, erschrecke nicht, verzage nicht.

Luther.

892.

Wir Menschen haben nichts mehr in der Welt, als was in unsern Kleidern steckt, nämlich Fleisch und Blut, was von der Welt ist. Der Geist aber ist das kleine Beutelein, worin das Pathengeld, das Ungarische Gold, liegt. Luther.

893.

Die Menschen gehen hin und bewundern die Höhen der Berge, das Brausen des Meeres, den Sturz der

Ströme, den unermeßlichen Ozean, die Kreise der Sterne — und verlassen sich selbst und bewundern sich selbst nicht.

Augustinus.

894.

Ein Jeder von uns hat in seinem Herzen einen Tempel des Herrn; möge daher keiner versäumen, darin täglich Opfer des Dankes und der Liebe darzubringen.

Nilus.

895.

Ein frommes Gemüth ist ein Spiegel Gottes.

Nilus.

896.

Die Seele des Weisen ist unersättlich in der Liebe Gottes.

Nilus.

897.

Bei Allem, was du reden und thun willst, überlege zuvor, wie du es dereinst vor Gott werdest verantworten können, und du wirst so vor manchem Fehltritt bewahrt bleiben.

Sextus.

898.

Ehe du irgend eine Sache beginnst, bedenke die Folgen.

Sextus.

899.

Säe nicht Böses, denn die Erndte ist vor der Thüre; und wer Dornen gesäet, den wird das Feuer ergreifen.

Sextus.

900.

Du wirst weise sein, wenn du so viel für deine Seele thust, als du für deinen Leib arbeitest.

Sextus.

901.

Gesund und Frischsein ist besser, denn Gold, und ein gesunder Leib ist besser, denn groß Gut. Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe, und keine Freude des Herzens Freude gleich.

Sirach 30, 15.

902.

Wisset ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist, welchen ihr habt von Gott, und seid nicht euer selbst? Denn ihr seid theuer erkauft; darum so preißet Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes.

1. Cor. 6, 19 — 20.

903.

Alles, was ein Mensch hat, läßt er für sein Leben.

Hiob 2, 4.

904.

Die Furcht des Herrn mehret die Tage, aber die Jahre der Gottlosen werden verkürzt.

Spr. 10, 27.

905.

Was hülfe es dem Menschen, so er die ganze Welt gewänne und nähme doch Schaden an seiner Seele?

Matth. 16, 26.

906.

Ein Jeglicher wird versucht, wenn er von seiner eigenen Lust gereizt und gelockt wird; darnach wenn die Lust empfangen hat, gebiert sie die Sünde, die Sünde aber, wenn sie vollendet ist, gebiert den Tod.

Jac. 1, 14. 15.

907.

Selig sind, die reines Herzens sind, denn sie werden Gott schauen. Matth. 5, 8.

908.

Wachet und betet, daß ihr nicht in Anfechtung fallet; der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.

Matth. 26, 4.

909.

Welche Christo angehören, die kreuzigen ihr Fleisch sammt den Lüsten und Begierden.

Gal. 5, 24.

910.

Herr Gott, Vater und Herr meines Lebens, behüte mich vor unzüchtigem Gesichte und wende von mir alle bösen Lüste, laß mich nicht in Schlemmen und Unkeuschheit gerathen und behüte mich vor unverschämtem Herzen.

Sirach 23, 4 — 6.

911.

Herr, deine Güte reichet, so weit der Himmel ist. Die Menschen werden erquickt von den reichen Gütern deines Hauses, und tränkest sie mit Freuden als mit einem Strome. Ps. 36, 6. 9.

912.

Das Wort Gottes ist lebendig und kräftig und schärfer, denn ein zweischneidiges Schwert, und durchdringet, bis daß es scheidet Seele und Geist, auch Mark und Bein, und ist ein Richter der Gedanken und Sinne des Herzens.

Hebr. 4, 12.

913.

Das Evangelium ist eine Kraft Gottes, die da selig macht alle, die daran glauben. Röm. 1, 16.

914.

Herr, dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege. Ps. 119, 105.

915.

Die Gnade des Herrn währet von Ewigkeit zu Ewigkeit über die, so Ihn fürchten, und Seine Gerechtigkeit kommt auf Kindeskind bei denen, die Seinen Bund halten und gedenken an Seine Gebote, daß sie darnach thun. Ps. 103, 17. 18.

916.

Wie sich ein Vater über Kinder erbarmet, so erbarmet sich der Herr über die, so Ihn fürchten. Ps. 103, 13.

917.

Der Herr kennet die Tage der Frommen, und weiß, was ihnen begegnet. Jes. 37, 18.

918.

Wir wissen, so unser irdisches Haus dieser Hütten zerbrochen wird, daß wir einen Bau haben von Gott gebauet, ein Haus nicht mit Händen gemacht, das ewig ist im Himmel. 2. Cor. 5, 1.

919.

So wachet nun, denn ihr wisset nicht, wann der Herr des Hauses kommt, ob er kommt am Abend oder zu

Mitternacht oder um den Hahnschrei oder des Morgens, auf daß er nicht schnell komme und finde euch schlafend.

Marc. 13, 35. 36.

920.

Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang; das ist eine feine Klugheit — das Zeichen eines rechten Verstandes, sich von der Gottesfurcht regieren zu lassen.

Ps. 111, 10.

921.

Irret euch nicht, Gott läßt sich nicht spotten. Denn was der Mensch säet, das wird er ärnden. Wer auf sein Fleisch säet, der wird von dem Fleische das Verderben ärnden; wer aber auf den Geist säet, der wird von dem Geiste das ewige Leben ärnden.

Gal. 6, 7 — 8.

922.

Es sind mancherlei Gaben, aber es ist Ein Geist, und es sind mancherlei Aemter, aber es ist Ein Herr, und es sind mancherlei Kräfte, aber es ist Ein Gott, der da wirket Alles in Allem.

1. Cor. 12, 4 — 6.

923.

Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibet, der bleibet in Gott und Gott in ihm.

1. Joh. 4.

924.

Die Gottseligkeit ist zu allen Dingen nütze und hat die Verheißung dieses und des zukünftigen Lebens.

1. Tim. 4, 8.

925.

Welche der Geist Gottes treibet, die sind Gottes Kinder.

Röm. 8, 14.

926.

Die Gebote des Herrn sind lauter und erleuchten die Augen. Ps. 19, 1.

927.

Erhalte meinen Gang auf deinen Fußsteigen, daß meine Tritte nicht gleiten. Ps. 17, 5.

928.

Wie wird ein Jüngling seinen Weg unsträflich gehen, wenn er sich hält nach deinem Worte.

Ps. 119, 9.

929.

Ehre Vater und Mutter mit der That, mit Worten und Geduld, auf daß ihr Segen über dich komme; denn des Vaters Segen bauet den Kindern Häuser, aber der Mutter Fluch reißet sie nieder.

Sirach 3, 9. 10.

930.

Jedermann sei unterthan der Obrigkeit, die Gewalt über ihn hat; denn es ist keine Obrigkeit ohne von Gott, wo aber Obrigkeit ist, die ist von Gott verordnet. Wer sich nun wider die Obrigkeit setzet, der widerstrebet Gottes Ordnung; die aber widerstreben, werden über sich ein Urtheil empfahen; denn sie trägt das Schwert nicht umsonst, sie ist Gottes Dienerin, eine Rächerin zur Strafe über den, der Böses thut.

Röm. 13, 1 — 4.

931.

Gehorchet euren Lehrern und folget ihnen, denn sie wachen über eure Seelen, als die da Rechenschaft dafür geben sollen. Hebr. 13, 17.

932.

Fromm und wahrhaftig sein behüten den König, und sein Thron bestehet durch Frömmigkeit.

Spr. 20, 28.

933.

Ohne Glauben ist es unmöglich, Gott zu gefallen.

Hebr. 11, 6.

934.

Das ist das ewige Leben, daß sie dich, daß du allein wahrer Gott bist, und den du gesandt hast, Jesum Christum erkennen. Joh. 17, 3.

935.

Ihr seid theuer erkauft. Darum so preiset Gott an eurem Leib und in eurem Geist, welche sind Gottes.

1. Cor. 6, 26.

936.

Ist Gott für uns, wer mag wider uns sein?

Röm. 8, 31.

937.

Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden. Matth. 5, 4.

938.

Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf Ihn, Er wird es wohl machen. Ps. 37, 5.

939.

Verlaß dich auf den Herrn von ganzem Herzen und verlaß dich nicht auf deinen Verstand.

Spr. 3, 5.

940.

Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen. Lobe den Herrn meine Seele, und vergiß nicht, was Er dir Gutes gethan hat.

Ps. 145, 3 – 7.

941.

Alle gute Gabe und alle vollkommene Gabe kommt von oben herab, von dem Vater des Lichtes, bei welchem ist keine Veränderung und kein Wechsel des Lichts und der Finsterniß.

Jac. 1, 17.

942.

Wie soll ich dem Herrn vergelten alle seine Wohlthaten, die Er an mir thut.

Ps. 116, 12.

943.

Herr, deine Güte reichet, so weit der Himmel ist, und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.

Ps. 36, 6.

944.

Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind.

Ps. 34, 19.

945.

Ich freue mich in dem Herrn, und meine Seele ist fröhlich in meinem Gott; denn Er hat mich angezogen

mit Kleidern des Heils und mit dem Rock der Gerechtigkeit mich bekleidet. Jes. 61, 10.

946.

Lehre mich thun nach deinem Wohlgefallen, denn du bist mein Gott; dein guter Geist führe mich auf ebener Bahn. Ps. 143, 10.

947.

Die den Herrn suchen, haben keinen Mangel an irgend einem Gut. Ps. 34, 11.

948.

Wenn ihr stille bliebet, so würde euch geholfen, durch Stillesein und Hoffen werdet ihr stark sein. Aber ihr wollt nicht. Jes. 30, 15.

949.

Den Hoffärtigen sind beide, Gott und die Welt feind, denn sie handeln vor allen beiden unrecht. Sirach 10, 7.

950.

Haltet fest an der Demuth; denn Gott widerstehet den Hoffärtigen, aber den Demüthigen gibt er Gnade. So demüthiget euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, daß Er euch erhöhe zu seiner Zeit. 1. Petr. 5, 5.

951.

Ziehet den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in rechtschaffener Gerechtigkeit und Heiligkeit. Eph. 4, 24.

952.

Ihr könnt nicht Gott und dem Mammon dienen.

Matth. 6, 24.

953.

Wer der Welt Freund sein will, der wird Gottes Feind sein. Jac. 4, 4.

954.

Das ist die Liebe zu Gott, daß wir Seine Gebote halten. 1. Joh. 5, 3.

955.

Wo Stolz ist, da ist auch Schmach, aber Weisheit ist bei den Demüthigen.

Sprw. 11, 2.

956.

Ein stolzes Herz ist dem Herrn ein Greuel. Wer zu Grunde gehen soll, der wird zuvor stolz. Es ist besser niedriges Gemüths sein mit den Elenden, denn Raub austheilen mit den Hoffärtigen.

Sprw. 16, 5.

957.

So Jemand spricht: Ich liebe Gott, und hasset seinen Bruder, der ist ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebet, den er siehet; wie kann er Gott lieben, den er nicht siehet? 1. Joh. 4, 20.

958.

Liebet eure Feinde, segnet die euch fluchen, thut wohl denen, die euch hassen, bittet für die, so euch beleidigen

und verfolgen, auf daß ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Matth. 15, 44.

959.

Du sollst nicht rachgierig sein, noch Zorn halten. 3. Mos. 19, 18.

960.

Ein jeglicher Mensch sei schnell zu hören, langsam aber zu reden und langsam zum Zorn. Denn des Menschen Zorn thut nicht, was vor Gott recht ist. Jac. 1, 19, 20.

961.

Lasset die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. Eph. 4, 26.

962.

Selig sind die Friedfertigen, denn sie werden Gottes Kinder heißen. Matth. 5, 9.

963.

Wandelt, wie sich gebühret in eurem Beruf, mit aller Demuth und Sanftmuth, mit Geduld, und vertraget einer den andern in der Liebe. Eph. 4, 1. 2.

964.

Behüte deine Zunge vor Bösem und deine Lippen, daß sie nicht falsch reden. Ps. 34, 14.

965.

Die Worte des Verläumders sind wie Schläge und gehen durch's Herz. Spr. 26, 22.

966.

Wer leben will und gute Tage sehen, der behüte seine Zunge, daß sie nichts Böses rede und seine Lippen, daß sie nicht trügen. 1. Petr. 3, 10.

967.

Was du gelobest, das halte. Es ist besser, du gelobest nichts, denn daß du nicht haltest, was du gelobest.
Pred. 5, 3. 4.

968.

Der Böse wird gefangen in seinen eigenen falschen Worten. Spr. 12, 13.

969.

Bleibe fromm und halte dich recht, denn solchen wird's zuletzt wohl gehen. Ps. 37, 37.

970.

Armuth und Reichthum gib mir nicht, laß mich aber mein bescheidenes Theil Speise dahin nehmen.
Spr. 30, 8.

971.

Wer seinen Acker bauet, wird Brod's genug haben, wer aber dem Müßiggange nachgehet, den wird die Armuth heimsuchen. Spr. 28, 19.

972.

Die Säufer und Schlemmer verarmen und ein Schläfer muß zerrissene Kleider tragen.
Spr. 23, 21.

973.

Fleischlich gesinnt sein, ist eine Feindschaft wider Gott.
Röm. 8, 7.

974.

Angst und Noth schrecken den Gottlosen und schlagen ihn nieder. Er wird nicht reich bleiben, und sein Gut wird nicht bestehen, und sein Glück sich nicht ausbreiten. Unfall wird nicht von ihm lassen; er wird ein Ende nehmen, wenn es ihm uneben ist, und sein Zweig wird nicht grünen.

Hiob 15, 20.

975.

Der Spötter ist ein Greuel vor den Leuten.

Sprüch. 24, 9.

976.

Ich will mich aufmachen und zu meinem Vater gehen, und zu ihm sagen: Vater, ich habe gesündiget in dem Himmel und vor dir, ich bin hinfort nicht werth, daß ich dein Sohn heiße.

Luc. 15, 18. 21.

977.

Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist, darum betet für einander, daß ihr gesund werdet.

Jac. 5, 16.

978.

Der Herr ist nahe Allen, die ihn anrufen, Allen, die ihn mit Ernst anrufen. Er thut, was die Gottesfürchtigen begehren und höret ihr Schreien und hilft ihnen.

Ps. 145, 18. 19.

979.

Ich liege und schlafe ganz mit Frieden, denn allein du Herr hilfest mir, daß ich sicher wohne.

Ps. 4, 9.

980.

Die dem Herrn vertrauen, die erfahren, daß er treulich hält. Weish. 3, 9.

981.

Herr, wie sind deine Werke so groß und viel? du hast sie alle weislich geordnet, und die Erde ist voll deiner Güte. Ps. 104, 24.

982.

Der Herr ist Allen gütig und erbarmet sich aller seiner Werke. Ps. 145, 9.

983.

Befiehl dem Herrn deine Werke, so werden deine Anschläge fortgehen. Sprw. 16, 2.

984.

O, welch eine Tiefe des Reichthums, beides der Weisheit und Erkenntniß Gottes! Wie gar unbegreiflich sind Seine Gerichte und unerforschlich Seine Wege.

Röm. 11, 33.

985.

Gott will, daß allen Menschen geholfen werde, und daß sie zur Erkenntniß der Wahrheit kommen.

1. Tim. 2, 4.

986.

Der natürliche Mensch vernimmt nichts vom Geiste Gottes. Es ist ihm eine Thorheit und er kann es nicht erkennen; denn es muß geistlich gerichtet sein.

1. Cor. 2, 14.

987.

Die Frucht des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Gütigkeit, Glaube, Sanftmuth, Keuschheit. Gal. 5, 22.

988.

Die Furcht des Herrn ist der rechte Gottesdienst. Sirach 1, 17.

989.

Ich will mich freuen des Herrn und fröhlich sein in Gott, meinem Heil. Hab. 4, 13.

990.

Fülle uns frühe mit deiner Gnade, so wollen wir rühmen und fröhlich sein unser Lebenlang. Ps. 90, 14.

991.

Der ist nicht stark, der in der Noth nicht fest ist. Sprüch. 24, 10.

992.

Durch Weisheit wird ein Haus gebauet und durch Verstand erhalten. Sprüch. 24, 3.

993.

Ein reiner und unbefleckter Gottesdienst vor Gott dem Vater ist der: die Waisen und Wittwen in ihrer Trübsal besuchen, und sich vor der Welt unbefleckt erhalten. Jac. 1, 27.

994.

Die Liebe thut dem Nächsten nichts Böses. So ist nun die Liebe des Gesetzes Erfüllung. Röm. 3, 10.

995.

Wohl dem, der sich des Dürftigen annimmt, den wird der Herr erretten zur bösen Zeit und ihn erquicken auf seinem Siechbette. Ps. 41, 2 — 4.

996.

Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen. Matth. 5, 7.

997.

Wenn Jemand dieser Welt Güter hat und siehet seinen Bruder darben, und schließt sein Herz vor ihm zu, wie bleibet die Liebe Gottes bei ihm?

1. Joh. 3, 17.

998.

Lasset uns Gutes thun und nicht müde werden; denn zu seiner Zeit werden wir auch ärnden ohne Aufhören.

Gal. 6, 9.

999.

Wenn ich mit Menschen und mit Engelzungen redete und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle. Und wenn ich weissagen könnte und wüßte alle Geheimnisse und alle Erkenntniß und hätte allen Glauben, also, daß ich Berge versetzte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts. Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und ließe meinen Leib brennen und hätte der Liebe nicht, so wäre es mir nichts nütze. Die Liebe ist langmüthig und freundlich, die Liebe

Bayerische Staatsbibliothek München

eifert nicht, die Liebe treibt nicht Muthwillen, sie bläht sich nicht. Sie stellt sich nicht ungeberdig, sie sucht nicht das Ihre, sie läßt sich nicht erbittern, sie trachtet nicht nach Schaden, sie freut sich nicht der Ungerechtigkeit, freut sich aber der Wahrheit. Sie verträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.

1. Cor. 13, 1 — 7.

1000.

Der Gott der Hoffnung erfülle uns mit aller Freude und Frieden im Glauben.

Röm. 15, 13.

Bayerische
Staatsbibliothek
MÜNCHEN

Sachregister.

Die Zahlen bedeuten die Nummern der Aphorismen.

Aal 152. 156.
Abendmahlzeit 118.
Abhärtung 45.
Aepfel 203. 210. 211. 212. 213. 214.
Affekte 612.
Amarellen 203.
Ananas 219.
Aprikosen 203.
Artischocken 194.
Austern 161.
Backwerk 175. 176. 177. 178. 179.
Barbe 152.
Barsche 155.
Bäder 455 bis 472.
Beeren 202.
Bekleidung 377 bis 404.
Berauschung 668. 669.
Beruf 557. 729.
Berberitzen 215.
Betten 443. 445.
Bewegung 473.
Bier 290. 291. 292. 293. 294. 295. 298.
Birnen 213.
Bildung 265. 266.
Bischoff 208.
Borragen 193.
Brandwein 307.
Brasse 152.
Brombeeren 215.
Brod 171. 172. 173. 176. 177. 178.
Brunnkreß 193.
Buchwaizen 166.
Butter 235.
Butterbrod 236.
Buttermilch 319.
Cardinalmittel, diätetische 48.
Caviar 162.
Champagner 186.
Chokolade 315.
Cider 309.
Citrone 205.
Denkleben 571 bis 579. 581. 583.
Diätetik, Begriff derselben 8.
Drosseln 147.

Ehe 710. 711. 712. 715 bis 721. 727.
Ehrgeiz 650.
Eier 223. 226.
Einbildungskraft 591. 591.
Eisgetränke 320.
Endiviensalat 199.
Enten 146.
Erbsen 189.
Erdbirnen 184.
Erdbeeren 215. 216. 217.
Ergehen im Freien 358. 359.
Erziehung 436. bis 456. 560. 564. 565. 569.
Essig 248. 249.
Fasten 95.
Familiensinn 723 bis 728.
Feigen 220.
Fenchel 243.
Fische 149 bis 160.
Fleisch 129. 130. 131. 133.
Forellen 154. 156.
Freude 742. 743. 744. 745.
Frühstück 106. 236. 316. 317.
Fruchtbrandwein 310.
Fröhlichkeit 656.
Fußreisen 506.
Gans 142. 146.
Gänse, wilde 147.
Geflügel 142. 143. 144. 145. 146. 147.
Geistesübung 498.
Geiz 642. 643. 644.
Gemüthsleben 594 bis 611.
Gemüse 188.
Gerste 166.
Geruche 360.
Geschlechtsliebe 709.
Getränke im Allgemeinen 250 bis 325.
Getränke, geistige 285. 286. 287. 288. 289.
Getränke, saure 322.
Getränke, schleimige 323.
Gewürze 242. 243. 245. 247. 248.
Gewürzkauen 246.
Gewitterluft 349.
Gries 165.
Grundlegen der Gesundheit 46. 53.
Grütze 166.
Gurken 198.
Haarkultur 446.
Hafer 166.
Hagebutten 215.
Harnabsonderung 419 bis 423.
Haselhuhn 147.
Haß 637. 647. 651.
Hautausdünstung 407. 408. 409.
Hautpflege 440. 447.
Häuslichkeit 714. 722.
Hazardspiele 695. 696. 697. 698.
Hecht 152. 155. 156.
Heidelbeeren 201.
Hering 152. 157.
Himbeeren 217.
Hirs 167.

Honig 241.
Hummer 161.
Jahreszeiten, Einfluß derselben auf die Diätetik 101. 102. 103.
Individualität, Einfluß derselben auf die Diätetik 31. 80. 81.
Johannisbeere 215. 217.
Italienischer Salat 181.
Kaffee 311. 312. 113.
Kalbfleisch 138.
Kapaun 142.
Karausche 152.
Karpfe 152. 156.
Kartoffeln 180. 181. 182. 183.
Kastanien 221. 222.
Kälte 351.
Käse 234. 237.
Kerbel 193.
Keuschheit 700.
Kleidung, Farbe derselben 392.
Knoblauch 243.
Kirschen 203.
Kohl 192. 196.
Kohlrabi 191.
Kopfbedeckungen 400.
Körperbewegung 483. 486. 495. 497.
Krabben 161.
Krametsvögel 143.
Krebs 161.
Kuchenwerk 74.
Kümmel 243.
Lammfleisch 135.
Lachs 152.
Laster 692. 693. 694. 695.
Lebensalter 27. 30. 32. 33.
Lebensfeinde 39.
Lebensreize 11.
Leibesbewegung 474 bis 479. 482. 484. 489. 502.
Leibwäsche 385.
Leidenschaften 638. 641. 652. 654. 658. 661. 662.
Lektüre 559.
Liebe, physische 702. 703. 704. 706. 707. 708.
Lieblosigkeit 645. 646.
Limonade 320.
Linsen 169.
Liqueurs 306.
Luft, feuchte 345.
Luft, heiße 349.
Luft, reine 326 bis 337. 342. 346. 347. 356. 357. 367. 369.
Luft, unreine 339. 340. 341. 343.
Luft, warme 354.
Luftabwechslung 355.
Luftelektrizität 362. 363. 364. 365.
Luftströme 350.
Luftverbesserung 355.
Lüftung der Wohnung 344.
Lungenpflege 337. 338.
Maccaronen 165.
Mahlzeiten, Ordnung derselben 105. 107.

Makrelen 155.
Mandeln 221.
Mandelmilch 320.
Maräne 152.
Mäßigkeit 44. 112. 120.
Melonen 205. 218.
Miasmen 345. 355.
Milch 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233.
Mispeln 204.
Mittagsschlaf 520.
Mohrrüben 189.
Molke 318.
Morcheln 186.
Musik 744.
Nahrung für das hohe Alter 93.
Nahrung für die Jugend 79. 92.
Nahrung für die Kinder 91.
Nahrung für die Weiber 89. 90.
Nägel an Fingern und Zehen 453. 454.
Neid 653.
Nudeln 165.
Nüsse 221.
Obst 200 bis 224.
Obst, abgekochtes 321.
Obstkuchen 179.
Offenbarungsglaube 624. 632.
Ohrenschmalz 448.
Pasteten 74.
Pastinak 190.
Pelzkleidung 380.
Perlhühner 146.
Petersilie 190. 193. 197.
Pfirsiche 203.
Pflanzenspeisen 163. 164.
Pflaumen 203. 207. 208. 209.
Pirkhuhn 147.
Pickles 74.
Pistazien 223.
Preiselbeeren 200.
Punsch 308.
Quitten 204.
Rebhuhn 147.
Reinclaude 203.
Reinlichkeit 433. 434. 436. 437. 438. 439. 441. 442. 443. 444.
Reis 168.
Reisen 343. 506.
Religion 614. 615. 625.
Rettig 190.
Rindfleisch 134.
Rogen der Fische 162.
Ruhe 509. 510.
Rüben 189. 195.
Sago 170.
Säfte, Erhaltung derselben 426. 427.
Salate 193. 197. 199.
Salz 244.
Salpeter 244.
Sardellen 152. 157.
Sauerrampfer 196.
Schaukeln 337.
Schellfisch 152.
Schildkröte 148.
Schleih 152.
Schlaf 511. 513. 516. 518. 519. 521. 523. 527. 528. 533. 534. 535.

Schlaflosigkeit 514.
Schmerle 152.
Schnecken 161.
Schnürbrüste 381. 386. 387. 390.
Schuhe 404.
Schwämme 185. 186.
Schweinefleisch 138. 139. 140.
Secretionen 417.
Seelenbildung 14.
Selbstverläugnung 634.
Selbstliebe 639.
Sellerie 190.
Senft 243.
Sitzen 507. 508.
Sinnlichkeit 664.
Sittlichkeit 582.
Skorzoner 189.
Spargel 194. 196. 197.
Spazierengehen 332.
Speisen, heiße 69.
Speisen, kalte 68. 70.
Speisen, weichliche 71.
Spinat 192.
Staatsgesundheit 564.
Stachelbeeren 215.
Steinbutten 152.
Stockfisch 152. 160.
Stör 152. 155.
Studiren 490. 491. 492.
Stuhlentleerung 410 bis 415. 418.
Suppen 324.
Taback 429. 430. 431. 432.
Tanzen 480. 481.
Taube 147.
Temperatur 28. 29. 96. 97.
Thatleben 542. 544. 586. 587. 588.
Thätigkeit 540.
Thee 311. 314.
Thierische Nahrungsmittel 128.
Tischregeln 55. 59. 60. 61. 62. 63. 64.
Traum 524. 525.
Trägheit 691.
Treibhauserziehung 556.
Trüffeln 187.
Trübsinn 659.
Trunksucht 677 bis 686. 688. 690.
Unmäßigkeit 88.
Unreinlichkeit 435.
Vegetabilien 163 bis 224.
Vergnügungen 731 bis 738. 741.
Verläumdung 648.
Waizen 165.
Waldschnepfe 147.
Wallnüsse 224.
Warmbier 297.
Wärme 351.
Wasser 250 bis 284.
Wasserfrosch 148.
Wasserschuhe 147.
Wein 300. 301. 302. 303. 304. 305.
Weinessig 249.
Weinsorten 302.
Weintrauben 206.

Weißbier 296. 299.
Weißfisch 152. 156.
Wels 152.
Wiedergenesene, Ernährung derselben 98.
Willenskraft 592.
Winde 350. 352.
Wohnungen 368. 370 bis 376.
Wollenbekleidung 393 bis 399.
Wollust 699. 705.
Wurzelgemüse 189.
Zahnpulver 452.
Zähne 449. 450. 451.
Zucker 238. 239. 240.
Zuckergebackenes 78.
Zuckerwurzel 189.
Zwetschgen 203.
Zwieback 174.
Zwiebel 243.

Verbesserungen.

Aphorismus 41 Zeile 2 von unten lies: Weise statt Weie.
" 64 " 3 von unten lies: abspringe statt abspringen.
" 109 " 2 von unten lies: vermindert statt vermeidet.
" 162 " 2 von oben muß Forellen wegfallen.
" 215 " 1 von unten lies: eingepreßter statt ein gepreßter.
" 272 " 2 von oben lies: Verdünnungsmittel statt Verdauungsmittel.
" 321 " 2 von unten lies: geneigt statt gereizt.
" 495 " 4 von unten lies: anempfehlen statt anempfohlen.
" 639 " 2 von unten lies: nimmermehr statt immermehr.

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Diätetisches Schatzkästlein ein Taschenbuch für Freunde eines gesunden, frohen und langen Lebens

Nördlingen 1842

Path. 1129 m
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10474521-4